కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గత

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

24 వరాహోపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ శ్రీమత్ వరాహోపనిషత్ వేద్య అఖండ సుఖాకృతీ।
త్రిపాత్ నారాయణాఖ్యాంత రామచంద్రపదం భజే॥

శ్రీమత్ 'వరాహోపనిషత్'చే తెలియబడుచున్న పరమసత్యము అఖండ సుఖాకృతి అయినట్టిది. అట్టి త్రిపాత్-నారాయణ బోధకమగు 'శ్రీరామబ్రహ్మతత్త్వము'నకు నమస్కరిస్తున్నాము.

ప్రథమోఽధ్యాయః

1వ అధ్యాయము

01. అథ ఋభుర్వై మహామునిః,
దేవమానేన, ద్వాదశ వత్సర తపశ్చ ఆచార।
తత్ అవసానే వరాహరూపీ భగవాన్ ప్రాదురభూత్।

'ఋభువు' అనే మహాముని 12 దేవమాన సంవత్సరములకాలము ఇష్టదైవమగు శ్రీవిష్ణు అవతారుడు-శ్రీమన్ ఆదివరాహమూర్తి గురించి తపస్సు చేశారు. చివరికి ఒకానొకరోజు శ్రీ వరాహమూర్తి స్వామి ప్రత్యక్షమైనారు.

సహోవాచ :(భగవాన్ వరాహౌవాచ)
ఉత్తిష్ఠ! ఉత్తిష్ఠ!
వరం వృణీష్వ - ఇతి॥

ఆదివరాహమూర్తి : బిడ్డా ఋభూ! భక్తి - శ్రద్ధలతో కూడిన నీ తపస్సుకు మెచ్చానయ్యా! లే! ఉత్తిష్ఠ! నీకు ఇష్టమైన వరం ఏదైనా సరే, కోరుకో. ప్రసాదించటానికి సంసిద్ధుడనై ఉన్నాను.

సోదతిష్ఠత్ (స ఉదతిష్ఠత్), తస్మై
నమస్కృత్య, ఉవాచ:

భగవానుని ఆ వాక్యములు చెవినబడిన ఋభుఋషి లేచి నిలుచున్నారు. స్వామిని చూచి భక్తి పారవశ్యంతో నమస్కరించారు.

భగవన్!
కామిభిః యత్ యత్ కామితం
తత్ తత్ త్వత్ సకాశాత్ స్వప్నేఽపి న యాచే।
సమస్త వేద శాస్త్ర ఇతిహాస
పురాణాని, సమస్త విద్యాజాలాని,
బ్రహ్మాదయః సురాః సర్వే
త్వత్ రూపజ్ఞానాత్ ముక్తిమ్ ఆహురతః।

ఋభుమహర్షి : భగవన్! పరమాత్మా! మీరు సర్వజ్ఞులు. ఈ దృశ్యములో ఏమేమి కోరుకొన్నాకూడా, అదంతా తమ **'సామీప్యత'**తో ఏమాత్రము సమానం కాదు. ప్రపంచంలో ఏదేది పొందినా అదంతా స్వప్న సదృశమే కదా! కనుక ఇష్ట దైవమగు మిమ్ములను లోకసంబంధమైనదేదీ కోరుకోను. కలలో కూడా యాచించను. సమస్త వేదములు, శాస్త్రములు, ఇతిహాసములు, పురాణములు, సమస్త విద్యలు మీ గురించే వివరిస్తున్నాయి. బ్రహ్మ మొదలైన సర్వదేవతలు మీ రూపజ్ఞానము పొంది 'ముక్తి'ని పొందాలని మాత్రమే కోరుకొనుచున్నారు కదా! నేను కూడా ఆ బాటలోనే నడుస్తాను.

త్వత్ రూప ప్రతిపాదికాం
బ్రహ్మవిద్యాం బ్రూహి। ఇతి।

కాబట్టి మీయొక్క రూప ప్రతిపాదితమగు 'బ్రహ్మవిద్య'ను ప్రసాదించ వలసినదిగా మిమ్ములను వరం కోరుకొనుచున్నాను. అనుగ్రహించండి.

సహో వాచ వరాహరూపీ, భగవాన్:
చతుర్విగ్ంశతి (24) తత్త్వాని
కేచిత్ ఇచ్ఛంతి వాదినః।
కేచిత్ షట్ త్రిగ్ంశత్ (36) తత్త్వాని।
కేచిత్ షట్ నవతీని (96) చ। (షణ్ణవతీని చ)।

భగవానుడగు శ్రీ వరాహమూర్తి

ప్రియ ఋభూ! అవును. **"ఈ మాయా ప్రపంచంలో ఏదో పొందితేగాని దుఃఖము పోదు"** అనునదంతా అజ్ఞానముచేతనే ఈ జీవుడు భావిస్తున్నాడు. అఖండము, అప్రమేయము, నిత్యము, అమృతము అగు ఆత్మతత్త్వము (లేక) బ్రహ్మతత్త్వము యొక్క జ్ఞానము, తత్

తేషాం క్రమం ప్రవక్ష్యామి।
సావధాన మనాః శ్రుణు।

అనన్యానుభవముల చేతనే సర్వసాంసారిక దుఃఖములు పరిష్కరించ బడగలవు. అట్టి ఆత్మ (లేక) బ్రహ్మముయొక్క అన్య కల్పనా రూపము (ప్రకృతి) కొందరు ఆత్మశాస్త్రవేత్తలచే → '26' తత్త్వాలుగా విభజించబడి ఆత్మజ్ఞానబోధ చేయబడుతోంది.

మరికొందరు గురువులచే - '36' తత్త్వములుగా వివరించబడుతోంది. ఇంకొందరు '96' తత్త్వములుగా చెప్పుచున్నారు.

ఓ ఋభూ! ఆయా విశేషములు క్రమము ఏమిటో, మునుముందుగా విశదీకరిస్తున్నాను. సావధాన మనస్కుడవై వినెదవు గాక!

జ్ఞానేంద్రియాని పంచైవ
శ్రోత్ర త్వక్ లోచన ఆదయః। (5)
కర్మేంద్రియాణి పంచైవ
వాక్ పాణి అంఘ్రి ఆదయః క్రమాత్। (5)
ప్రాణాదయస్తు పంచైవ। (5)
పంచశబ్దాదయః తథా। (5)
మనో బుద్ధి అహంకారః చిత్తం చ
ఇతి చతుష్టయమ్। (4)
(5 + 5 + 5 + 5 + 4 = 24)

I. జ్ఞానేంద్రియ పంచకము (5)

(1) శ్రోత్రేంద్రియము, (2) 'త్వక్' ఇంద్రియము, (3) చక్షురింద్రియము, (4) జిహ్వేంద్రియము, (5) ఘ్రాణేంద్రియము (వినికిడి, స్పర్శ, చూపు, రుచి, వాసన)

II.కర్మేంద్రియపంచకము (5)

(1) వాక్ ఇంద్రియము, (2) హస్తేంద్రియము, (3) పాదేంద్రియము, (4) ఉపస్థేంద్రియము, (5) పాయ్వుఇంద్రియము.

III. ప్రాణ పంచకము (5)

(1) ప్రాణము, (2) అపానము, (3) వ్యానము, (4) ఉదానము, (5) సమానము

IV. ఇంద్రియ విషయ పంచకము (5)

(అ) శబ్దము (ఆ) స్పర్శ (ఇ) రూపము (ఈ) రసము, (ఉ) గంథము

V. అంతరంగ చతుష్టయము (4)

(క) మనస్సు (గ) బుద్ధి (చ) చిత్తము) (జ) అహంకారము

చతుర్వింశతి (24) తత్త్వాని
తాని బ్రహ్మవిదో విదుః

ఈ విధంగా '24' తత్త్వములుగా బ్రహ్మవిదులచే గమనించబడి, తత్త్వ శాస్త్రీయంగా వివరించబడుతోంది.

ఏతైః తత్త్వైః సమం
పంచీకృత భూతాని పంచ చ
పృథివీ ఆపః తథా తేజో
వాయుః ఆకాశ ఏవ చ। (5)

వీటితోబాటుగా...

VI. పంచీకృత భూతములు (5)

(ఏ) పృథివి (Solid) (బి) ఆపః (జలము) (Liquid) (సి) తేజస్సు (అగ్ని)(Heat/Light) (డి) వాయువు(Vapour) (ఇ) ఆకాశము (Space).

దేహ త్రయగ్ం
స్థూల సూక్ష్మ కారణాని
విదుః బుధాః (3)।

VII. దేహత్రయమ్ (3)

(1) స్థూలదేహము (Matter) (2) సూక్ష్మ శరీరము (Thought & Feelings) (3) కారణశరీరము (Causation) అని బుధులు, గమనించి విడమర్చి చెప్పుచున్నారు. (ఆవలది 'కేవలాత్మ')

అవస్థా త్రితయంచైవ
జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తయః। (3)
ఆహత్య, తత్త్వ జాతానాం
షట్ త్రిగుంశత్ (36)
మునయో విదుః।

VIII. అవస్థాత్రయము

(1) జాగ్రత్ అవస్థ (Awakened) (2) స్వప్నావస్థ (Dreamy) (3) సుషుప్త్యవస్థ (Dead Sleepy)

ఈ 35 + జీవాత్మ = 36 (+) ఈశ్వరుడు+పరమాత్మ = 36/38.... అని మునులు దర్శించుచున్నారు.

పూర్వోక్తైః తత్త్వజాతైస్తు సమం తత్త్వాని యోజయేత్। షట్ (6) భావ వికృతిశ్చ అస్తి జాయతే వర్థతేఽపి చ, పరిణామం క్షయం నాశగ్ం షట్ భావ వికృతిం విదుః। (6)	**IX. భౌతిక దేహమునకు సంబంధించిన-షట్ భావ వికృతములు** ఇప్పటివరకు చెప్పినవే కాకుండా, తత్త్వ వివరణ కొరకై షట్ భావ వికారములు - (1) అస్తి (ఉనికి), (2) జాయతే (పుట్టుక), (3) వర్థతే (పెరుగుదల), (4) పరిణమతే (పరిణామములు పొందటము (stage by stage changing factors) (5) క్షయము (క్షీణించటము),(6) నాశనము అనబడే షట్ వికారములు. **ఈ దేహములు ఆయా సర్వ వస్తువులు కలిగినదై ఉంటున్నది.** [6]
అశనా చ పిపాసా చ శోక మోహౌ జరా మృతీ ఏతే 'షట్ ఊర్మయః' ప్రోక్తాః। (6)	**X. షట్ ఊర్ములు :** ఈ జీవుడు దేహము యొక్క సంబంధము కారణంగా (1) ఆకలి (2) దప్పిక (3) శోకము (Worry) (4) మోహము (Illusions, Misconceptions) (5) జర (Old Age) (6) మరణము (Death) అనే అనివార్యములను పొందుచున్నాడు. ఇవి **షడూర్మ్ములు** అని అనబడు చున్నాయి. **[6]**
షట్ కోశాన్ అథ వచ్మి తే। త్వక్ చ రక్తం మాగ్ంస మేదో మజ్జా అస్థీని నిబోధత। (6)	**XI. షట్ కోశములు :** శరీరములో '6' కోశములు (1) చర్మము, (2) రక్తము, (3) మాంసము, (4) మేదస్సు (క్రొవ్వు, వప, మెదడు) (5) మజ్జ (ఎముకలలోని నూనెవంటి, పాడివంటి పదార్థము) (6) బొమికలు (Bones) **[6]**
కామ క్రోధౌ లోభ మోహౌ మదో మాత్సర్యమేవ చ ఏతే అరి షట్కాః। (6) (అరిషట్ వర్గము)	**XII. అరిషట్ వర్గము : (ఆరు శత్రువర్గములు)** ఇవి జీవునికి ఆత్మానందమునకు, ఆత్మభావనలకు దూరం చేయుటచే 'శత్రువర్గములు'గా చెప్పబడుచున్నాయి. (1) కామము (Desires & Expectations) (2) క్రోధము (Retaining of Anger and sentiment of Revengefulness) (3) లోభము (Miserly) (4) మోహము (Illusion) (5) మదము (Being Proud) (6) మాత్సర్యము (ఇతరులకు బాధాకరంగా, తక్కువ చేసి వర్తించు స్వభావము (Sadism) **[6]**
03. విశ్వశ్చ తైజసః ప్రాజ్ఞ ఏవ చ జీవ త్రయగ్ం। (3) సత్త్వ రజః తమాగ్ంసి చ గుణత్రయమ్। (3) ప్రారబ్ధ ఆగామి ఆర్జితాని (సంచితాని) కర్మ త్రయమ్ ఇతీరితమ్। (3)	**XIII. స్వకీయ త్రి పురుష కారములు** (1) విశ్వుడు (జాగ్రత్ అభిమాని, అనుభవి) (2) తేజసుడు (స్వప్నాభిమాని, స్వప్నానుభవి), (3) ప్రాజ్ఞుడు (సుషుప్త్యభిమాని, సుషుప్త్యనుభవి) [3] **XIV. గుణత్రయము** : (1) సత్త్వగుణము, (2) రజోగుణము, (3) తమోగుణము [3] **XV. కర్మ త్రయము :** (1) **సంచితము** : ఇతఃపూర్వపు అనేక జన్మలలోని కర్మల ఫలముల, సంస్కారముల స్వభావముల, వాసనల సంచయము [3] (2) **ప్రారబ్ధము** : వర్తమాన జన్మలో ఫలించటానికి నిర్దేశితమైన కర్మఫలములు, వాసనలు, సంస్కారములు (3) **ఆగామి** : సంచితశేషము + వర్తమాన జన్మలోని కర్మఫలములు - వాసనలు, సంస్కారముల ఫలములు -ముందు జన్మకు వెంటవచ్చేవి.**(3)**
వచన ఆదాన గమన విసర్గ ఆనంద పంచకమ్। (5) సంకల్పో అధ్యవసాయశ్చ అభిమానో అవధారణా,	**XVI. పంచ కర్మేంద్రియ విషయములు ఆనంద పంచకము** వచనము (speaking) ; ఆదానము (Hands - functions) ; గమనము (walking); విసర్గ (Let out); ఆనందము **[5]** **XVII. కల్పనాచతుష్టయము** : (1) సంకల్పము (2) అధ్యవసాయము (అభిప్రాయము) (3) అభిమానము (4) అవధారణ (Holding) **[4]**

ముదితా కరుణా మైత్రీ **ఉపేక్షా చ చతుష్టయమ్।**	XVIII. **విషయ సంబంధ చతుష్టయము** (1) ముదితము (సంతోషము పొందటం), (2) కరుణ (Kindness) (3) మైత్రి (4) ఉపేక్షించటము (Ignoring)
దిక్, వాతా, అర్క, ప్రచేతో, అశ్వి, **వహ్ని, ఇంద్ర, ఉపేంద్ర, మృత్యుకాః,** **తథా చంద్ర, చతుర్వక్త్రో,** **రుద్రః, క్షేత్రజ్ఞ, ఈశ్వరాః** **ఆహత్య తత్త్వజాతానాం**	XIX. **ప్రకృతి (బాహ్య జగత్) తత్త్వములు** (1) దిక్కులు, (2) వాయువు), (3) అర్క(సూర్యుడు), (4) ప్రచోతుడు (వరుణుడు), (5) అశ్వినీదేవతలు, (6) అగ్ని, (7) ఇంద్రియాధినేత - ఇంద్రుడు, (8) ఉపేంద్రుడు, (9) మృత్యుదేవత, (10) చంద్రుడు, (11) చతుర్వక్త్రుడగు బ్రహ్మ, (12) రుద్రుడు, (13) క్షేత్రజ్ఞుడు (knower), (14) ఈశ్వరుడు.
షణ్ణవత్ యస్తు (96) **కీర్తితాః।**	తత్వజ్ఞానులగు మహనీయులు ఈ (96) తత్త్వములను జీవుని సంబంధితమైనవిగా చెప్పుకొస్తున్నారు.
పూర్వోక్త తత్త్వజాతానాం వై **లక్షణ్యమ్ అనామయమ్।** **వరాహరూపిణం మాం** **యే భజంతి మయి భక్తితః,** **విముక్త అజ్ఞాన తత్కార్యా,** **'జీవన్ముక్తా' భవంతి తే।**	ఎవ్వరైతే ఇప్పుడు చెప్పుకొన్న '96' తత్త్వములు ఎరిగియున్నవారై ఉంటారో, వారు '**అహమ్**' గురించి ఎరుగగలరు. **నేను ఎట్టివాడను?** ❊ వీటన్నిటికంటే విలక్షణమైనట్టిది, సర్వ విషయములకు అతీతమైనట్టిది, నిర్విషయమైనట్టిది అగువాడను. ❊ ఈ కల్పితమగు వరాహ రూపమునకు సంప్రదర్శకుడను, కేవాలత్మరూపిని. ఈవిధంగా ఎవ్వరైతే నన్ను భక్తితో భజిస్తారో, అట్టివారు అజ్ఞానమునుండి, అజ్ఞాన కార్య -కారణముల నుండి విముక్తులై జీవన్ముక్తులు - అగుచున్నారు.
యే షణ్ణవతి (96) తత్త్వజ్ఞా, యత్ర-కుత్ర ఆశ్రమే రతాః, **జటీ ముండీ శిఖీవాఽపి ముచ్యతే,** **న అత్ర సగ్ంశయ। ఇతి॥** ***ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః॥***	ఈ విధంగా 96 తత్త్వములను ఎరిగి ఎవరు వాటన్నిటికీ ఆవల కేవలమగు నన్ను ఆశ్రయిస్తారో - అట్టివారు జటీ-జటాధారులైనా (లేక) ముండీ-శిఖధరించినవారైనా, (లేక) శిఖ ధరించనివారైనా సరే..., **ఏ 'ఆశ్రమములకు' సంబంధించనట్టి నన్ను ఎరిగినవారై, సంసార బంధములనుండి విముక్తులగుచున్నారు.** ఇందులో సందేహం లేదు. ***ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః॥***

ద్వితీయ అధ్యాయః - ఆత్మ నిష్ఠ

01. బుభుః నామ మహాయోగీ
క్రోడరూపం రమాపతిమ్, వరిష్ఠామ్! -
బ్రహ్మవిద్యాం త్వమ్ అధీహి, భగవన్! మమ।
ఏవగ్ం సపృష్టో, భగవాన్
ప్రాహ భక్తార్తి భంజనః॥

మహాయోగియగు బుభుమునీంద్రుడు : (వరాహరూపుడగు రమాపతితో) : **"స్వామీ! భగవాన్! నాకు బ్రహ్మవిద్యను ఇంకా కూడా బోధించండి!..."** అని అడిగారు.

అప్పుడు భక్తుల ఆర్తిని తొలగించు స్వభావియగు శ్రీ ఆది వరాహమూర్తి ఇంకా ఇట్లా చెప్పసాగారు.

స్వవర్ణాశ్రమ ధర్మేణ, తపసా,
గురుతోషణాత్,
సాధనం ప్రభవేత్ పుగ్ంసాం
వైరాగ్యాది చతుష్టయమ్।
నిత్య - అనిత్య వివేకశ్చ,
ఇహ - ఆముత్ర విరాగతా,
'శమ' ఆది షట్క సంపత్తిః
ముముక్షా తాం తు సమభ్యసేత్॥

శ్రీ వరాహస్వామి : బ్రహ్మచారి, గృహస్థ - వానప్రస్థ - సన్న్యాస ఆశ్రమములలో తానున్న ఆశ్రమ ధర్మమును చక్కగా నిర్వర్తించి, తపస్సు నిర్వర్తించి గురుసేవ చేస్తూ ఉండగా, అట్టి సాధనలచే ఈ జీవుడు వైరాగ్యము మొదలైన **"సాధనచతుష్టయము"** సిద్ధించుకోగలడు.

సాధనచతుష్టయము

(1) దృశ్య విషయములపట్ల, నామ రూపముల పట్ల రాగమును (Attachment) తొలగించుకొని విరాగి అవటము - **వైరాగ్యము.**

(2) ఏది నిత్యమో, ఏది అనిత్యమో గమనించు బుద్ధిని వృద్ధిపరచుకోవటము - **నిత్యానిత్య వివేకము.**

(3) ఇహ ఆముత్ర (ఊర్ధ్వలోక విషయముల పట్ల) రక్తిలేకపోవటము - **ఫలభోగ నిరసన. (మరియు) గురు ఆశ్రయము.**

(4) శమము (శాంతి), దమము (బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహము) మొదలైనవి - **శమాది షట్క సంపత్తిలను** చక్కగా అభ్యసించటము.

ఏవం జితేంద్రియో భూత్వా
సర్వత్ర మమతా మతిమ్ విహాయ
సాక్షి చైతన్యే మయి కుర్యాత్ అహం మతిమ్॥

ఇంద్రియములను, విషయభేదములను జయించును గాక. సర్వత్రా - "నేను దీనికి చెందినవాడను. ఇది నాకు చెందినది" అను మమకారమును వదిలి ఉండునుగాక! 'మమతామతి'ని అధిగమించి, 'అహం మతి'ని ఆశ్రయించును గాక! జితేంద్రియుడై, విషయములపట్ల, దృశ్యము పట్ల మమకారము, వదలి - తనయందలి సాక్షి చైత్య స్వరూపుడనైయున్న నాపట్ల 'అహం' మతిని (స్వామియే నాయందు నేనుగా ఉన్నారు - అని జగదతీత నిర్మల బుద్ధిని) పెంపొందించుకొనును గాక.

దుర్లభం ప్రాప్య మానుష్యం,
తత్రాపి నర విగ్రహం,
బ్రాహ్మణ్యం చ మహా విష్ణోః
వేదాంత శ్రవణాదినా,
"అతివర్ణాశ్రమం రూపమ్,
సత్-చిత్-ఆనంద లక్షణమ్,
-యో న జానాతి, సో అవిద్వాన్
కదా ముక్తో భవిష్యతి?

ఓ బుభూ!

❖ దుర్లభమగు మానవ జన్మను పొంది,

❖ అందులో కూడా-ఇంద్రియము సమర్థముగా పనిచేయు 'నరవిగ్రహము' (పురుషకారము) పొంది, (సామర్థ్యము గల మానవ దేహము పొంది),

❖ ఇంకా కూడా 'బ్రహ్మము' గురించిన పాఠ్యాంశములు గల అవకాశమైనట్టి 'బ్రాహ్మణ్యము'-అనే అవకాశము కలిగియుండి శాస్త్ర విద్వాంసుడై కూడా..., ఇప్పుడిక వేదాంతశ్రవణము (తెలుసుకొనుచున్నవానిని తెలుసుకోవటం, ఉపనిషత్ సాహిత్యము) మొదలైన అవకాశములను ఉపయోగించుకోకపోతే ఎట్లా?

వర్ణాశ్రమములకు అతీతమైనది (సంబంధించనిది), సత్ - చిత్ - ఆనంద లక్షణ సమన్వితమ్ అగు తనయందలి 'ఆత్మతత్త్వము' తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించకపోతే ఈ జీవునికి ముక్తి లభించేది ఎట్లా? **అందుచేత జీవుడు ఆలోచించాలి. జీవితమును 'ముక్తి' కొరకై సద్వినియోగ పరచుకోవాలి.**

అహమేవ సుఖం,
న అన్యత్! అన్యచ్చేత్ నైవ
తత్ సుఖమ్।

ఓ ఋభు మహాతపోధనా! **నేను సర్వజీవులలోను సమస్వరూపుడనై సర్వదా, సర్వత్రా సర్వముగా 'వేంచేసి'యే ఉన్నాను.** అట్టి కేవలమగు 'అహమ్' స్వరూపుడనైయున్న నన్ను ఆశ్రయించుటచేతనే - ఈ జీవుడు నిత్యమగు సుఖము పొందగలగుతాడు. **అనన్యుడగు** నన్ను ఏమరిచి, అన్యమైన దేనిని ఆశ్రయించినా కూడా అది ఆతనికి సుఖముకాదు. అన్యమైన దేనిలోనూ సుఖము లేదు. **అనన్యుడనగు నన్ను ఆశ్రయించుటయే సుఖప్రదము.**

అమదర్థం నహి ప్రేయో,
మదర్థం న స్వతః ప్రియమ్।
పర ప్రేమాస్పదతయా,
మా న భూవమ్ అహగ్ం సదా।
భూయాసమ్ ఇతి యో దృష్టః
సోఽహం విష్ణుః, మునీశ్వర!

ఓ మునీశ్వరా! ఈ జీవునికి అంతరాత్మ స్వరూపుడనైన నన్ను పొందు ఆశయముతో కాకుండా, లౌకికమైన ప్రయోజనములకొరకై చేయు కర్మలు ప్రియమైనవి కావు. అవన్నీ అప్రియమైన ప్రయోజనములే అగుచున్నాయి.

"వ్యష్టిగత అభీష్టములకు పరిమితుడనై, వాటి కొరకై నేను కర్మలు నిర్వర్తిస్తాను" అని ఉద్దేశ్యించువానికి, ఆ కర్మల ఫలములు స్వతఃగా ప్రియము కాదు. వాస్తవానికి నేనే ఆతనియొక్క ప్రియ వస్తువును.

నేనే నీయందు పరప్రేమాస్పదుడను. అందుచేత వ్యష్టిగత అహంకారము నకు లోను అవకుండా ఆత్మగత దృష్టితో కర్మలు నిర్వర్తించెదవు గాక!

'నాయందు నేనైన నేనే ఈ సర్వ జీవులు, ఈ సమస్త జగత్తూ కూడా' అను **"సోఽహమ్ విష్ణుభావము"**ను ఆశ్రయించుచుండెదవు గాక!

"న ప్రకాశో అహమ్!" ఇత్యుక్తిః
యత్ ప్రకాశైక బంధనా।
స్వప్రకాశం తమ్ ఆత్మానమ్।
అప్రకాశః కథం స్పృశేత్?
స్వయం భాతం నిరాధారం
యే జానంతి సునిశ్చితమ్,
తే హి విజ్ఞాన సంపన్నా,
ఇతి మే నిశ్చితా మతిః।

'నాకు పరమాత్మ ప్రకాశకుడు అవటంలేదు' అని తలచుచున్నది ఎవరి గురించి? **స్వస్వరూపమగు ఆత్మగురించియే.** జీవాత్మ - జగత్తులతో సహా, పైన చెప్పుకొన్న '96' తత్త్వములను ప్రకాశింపజేయుచున్న **'ఆత్మప్రకాశము'**ను గమనించకపోవటమే - ఈ జీవునిపట్ల 'బంధము'గా అగుచున్నది.

ఈ జీవుని సహజ స్వరూపమగు 'ఆత్మ' సర్వదా స్వయంప్రకాశకమై యుండగా, ఆత్మయొక్క తేజస్సుచే వెలిగించబడుచూ, స్వయం ప్రకాశకములు కానట్టి - జ్ఞానేంద్రియ - కర్మేంద్రియ - శబ్దాది, విషయాది పంచకములు, అంతరింద్రియ చతుష్కము, పంచభూతములు, షట్ కోశములు, బాహ్యతత్త్వములు మొదలైనవి ఆత్మను ఎట్లా స్పృశిస్తాయి? (సూర్యకిరణములు పడుచున్న వస్తువులు సూర్యుని ప్రకాశింపజేయటమనే ప్రసక్తి ఎక్కడిది?)

స్వయం ప్రకాశస్వరూపమైనది, దేనిపై ఆధారము కలిగియుండక నిరాధారమైనట్టిది అగు సహజ - స్వస్వరూపాత్మ గురించి - సునిశ్చితంగా ఎరిగినవాడే **'విజ్ఞాన-సంపన్నుడు'** - అని నా నిశ్చయము.

స్వపూర్ణాత్మాతిరేకేణ
జగత్-జీవ-ఈశ్వర ఆదయః
న సంతి। నాస్తి మాయా చ।
తేభ్యశ్చ అహం విలక్షణః॥
అజ్ఞానాంధ తమో రూపం
కర్మ, ధర్మ - ఆది లక్షణమ్
స్వయం ప్రకాశమ్ ఆత్మానం
నైవ మాం స్ప్రష్టుమ్ అర్హతి।

స్వయం పూర్ణాత్మ స్వరూపుడనైయున్న నాకు వేరుగా జగత్తు లేదు. జీవుడు లేడు. ఈశ్వరుడు లేడు. మాయ లేదు. అయితే వాటన్నిటికీ నేను నేనుగా విలక్షణుడనై ఉన్నాను. (కథా రచయిత కథకు వేరుగా ఉన్నట్లు, కానీ కథ ఆతనికి అనన్యమైనట్లు, చిత్రలేఖనము చిత్రకారునికి వేరు కాకపోయినా, చిత్రకారుడు సర్వదా వేరే అయి ఉన్నట్లు) - నేను సర్వమునకు విలక్షణుడనై సర్వగతమమై ఉన్నాను.

కర్మ వ్యవహారములు, ధర్మ వ్యవహారములు పుణ్య - పాపములు మొదలైనవన్నీ కూడా అజ్ఞానాంధ తమోరూపములు. స్వయంప్రకాశుడగు సూర్యుని చీకటి ఆవరించగలదా? లేదు కదా! అట్లాడే స్వయంప్రకాశ - ఆత్మరూపుడనగు నన్ను కర్మ-ధర్మ-పుణ్య-పాప - ఇంద్రియ - జన్మ -జీవన-మరణ-ఈశ్వరాది వ్యవహారములు స్పృశించలేవు. కప్పి ఉంచ జాలవు. (అట్లాగే, నీ ఆత్మస్వరూపమును - అవేవి స్పృశించలేవు).

సర్వసాక్షిణమ్ ఆత్మానం,
వర్ణాశ్రమ వివర్జితమ్।
బ్రహ్మరూపతయా పశ్యన్,
బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమ్॥

ఓ ఋభూ మహాశయా! ఈ జీవుడు "ఆత్మ స్వరూపమగు బ్రహ్మమే" అయి ఉన్నాడు. స్వస్వరూపమే అయి ఉన్న ఆత్మను -

- సర్వమునకు (96 తత్త్వములకు) **కేవల సాక్షిగాను,**
- వర్ణాశ్రమ ధర్మములచే **పరిమితము కానట్టిదిగాను,**
- **స్వయముగా కేవలమూ 'బ్రహ్మమే'** అయి ఉన్నట్లుగాను →

దర్శిస్తూ ఉండగా, **ఈ జీవుడు స్వయముగా 'బ్రహ్మమే'** అగుచున్నాడు.

భాసమానమ్ ఇదగ్ం సర్వం,
భాసరూపం పరం పదమ్।
పశ్యన్ వేదాన్త మానేన
సద్య ఏవ విముచ్యతే।
(సద్యోముక్తి)

ఈ దృశ్య మానమై కనిపిస్తున్న జగత్తులు, జీవుడు, ఇందలి 96 విశేషములు ఇవన్నీ **వెలిగించబడుచున్నట్టివి** (Passive). ఆత్మయొక్క వెలుగు (Enlightenment)లో కనిపించేవి.

పరమ పదమగు **ఆత్మయే సర్వమును వెలిగించు స్వయం ప్రకాశ స్వరూపము** (Active). వేదాన్తస్వరూపము. తెలుసుకుంటూ ఉన్నట్టి, ద్రష్టను కూడా నియమించునట్టి దృక్ స్వరూపము (స్వప్నము తనదైనవాడు స్వప్నమును - స్వప్నములోచూచు వానిని నియమించుతీరుగా)

ఈ సత్యమును వేదాంత శాస్త్ర ప్రమాణమును దర్శించుచున్నవాడు **'సద్యోముక్తుడు'. అనగా ఇప్పటికిప్పుడే ముక్తుడు.**

దేహాత్మజ్ఞానవద్ జ్ఞానం
దేహాత్మజ్ఞాన బాధకమ్,
ఆత్మన్యేవ భవేత్ యస్య
స న ఇచ్ఛన్నపి ముచ్యతే॥

'దేహమే నేను. ఈ దేహమునకు సంబంధించిన ఇంద్రియ విషయములచే నేను పరిమితుడను'-అనునదే దేహాత్మజ్ఞానము. పరాత్మజ్ఞానముచే 'దేహాత్మజ్ఞానము' బాధించబడుతోంది. ఎవ్వడు 'నేను కేవలమగు ఆత్మను' అను భావన / ఎరుకను ఆశ్రయించి ఉంటాడో, అట్టివాడు తాను కోరనప్పటికీ - సర్వసంసార బంధములనుండి **విముచ్యుడు, విముక్తుడు** కాగలడు. **"నేను దేహిని. దేహమును కాను"** - అను అభ్యాసముచే ఈ జీవుడు ముక్తుడు కాగలడు.

సత్యజ్ఞానానంద పూర్ణ లక్షణం
తమసః పరమ్,
బ్రహ్మానందగ్ం సదా పశ్యన్,
కథం బధ్యేత కర్మణా?

ఆత్మ-పరిమిత జ్ఞానాంధకారమునకు ఆవల (ప్రాపంచక పరిమిత జ్ఞానమునకు ఆవల) సత్య **(ఉనికి) - జ్ఞాన (ఎరుక) - ఆనంద (అనుభూతి) - కేవల స్వరూపమై, పూర్ణలక్షణయుక్తమై** - యున్నది.

ఈ జగత్తును, నీవు-నేనులను కూడా బ్రహ్మానంద స్వరూపముగా ఎల్లప్పుడూ దర్శించు వాడు - ఇక కర్మ - కర్మ ఫలములకు బద్ధుడు ఎట్లా అవుతాడు? అవడు.

---

02. త్రిధామ సాక్షిణగ్ం
సత్య-జ్ఞాన-ఆనందాది లక్షణమ్,
త్వం-అహగ్ం శబ్దలక్ష్యార్థం
అసక్తగ్ం సర్వ దోషతః॥

జ్ఞానచక్షువులు: ఆత్మ ఎటువంటిదంటే - 'జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తులకు **కేవలము సాక్షి అయి ఉన్నట్టిది.** సత్య జ్ఞానానందము మొదలైనవి స్వభావ లక్షణములుగా కలిగి ఉన్నట్టిది. "త్వమ్-అహమ్" అను శబ్దముల "లక్ష్యార్థము" అయి ఉన్నట్టిది. మనో బుద్ధి-చిత్తముల దోషములచే స్పృశించబడక, దేనితోను సక్తత (Attachment) లేనట్టిది. నిర్మలమైనట్టిది.

సర్వగగ్ం సత్ - చిత్ ఆత్మానం
జ్ఞాన చక్షుః నిరీక్ష్యతే।
అజ్ఞాన చక్షుః న ఈక్షేత, భాస్వంతం
భానుమ్ అంధవత్॥

సర్వత్ర విస్తరించి - అంతా తానే అయినట్టిది, 'ఆత్మ'యే ఈకనబడేదంతా! **"అట్టి ఆత్మయే నేను! నేనే ఇదంతా అయి (ఆభరణమునకు బంగారమువలె) వేరై ఉన్నాను"** అనునది **'జ్ఞానచక్షువులు'** కలవాడు దర్శించుచున్నాడు.

అజ్ఞాన చక్షువులతో ఈ జగత్తును చూచువాడు ఈ సమస్తమును ఆత్మగా దర్శించలేడు. గ్రుడ్డివాడు సూర్య తేజస్సును చూడగలడా? ఇదీ అంతే.

ప్రజ్ఞానమ్ ఏవ తత్బ్రహ్మ।
'సత్య' - 'ప్రజ్ఞాన' లక్షణమ్।

బ్రహ్మము అనగా ఏది?

ఈ జీవుడు సత్ (ఉనికి), ప్రజ్ఞ (వరుక) కలిగియే ఉన్నాడు కదా! అట్టి సత్య-ప్రజ్ఞానలక్షణమగు, తెలియబడే అంతటికీ, విలక్షణమైన ప్రజ్ఞ (The Absolute Form of knowing)యే బ్రహ్మము. అంతేగాని బ్రహ్మము నీకంటే, నాకంటే వేరుగా ఎక్కడో లేదు. *("కేవలమగు తెలివి"యే బ్రహ్మము)*

ఏవం బ్రహ్మ పరిజ్ఞానాత్ ఏవ
మర్త్యో అమృతో భవేత్।
తత్ 'బ్రహ్మానందమ్'
అద్వంద్వం, నిర్గుణమ్,
సత్య, (నిత్య) చిద్ఘనమ్
విదిత్వా 'స్వాత్మనో రూపం'
న బిభేతి కుతశ్చన।

అట్టి సత్య - ప్రజ్ఞాన లక్షణ కేవల స్వస్వరూపమగు బ్రహ్మమును ఎవ్వడు ఇప్పుడే ఇక్కడే తెలుసుకొంటాడో, అట్టి మానవుడు (మర్త్యుడు) ఇప్పుడే ఇక్కడే అమృతస్వరూపుడు (మృతికి విషయమే కానివాడు) అగుచున్నాడు.

ఆనంద లక్షణ సమన్వితమగునదే బ్రహ్మము (బ్రహ్మానందము). వేరుగా కనిపించేదంతా తానే అయినట్టి అద్వంద్వము (అద్వితీయము). త్రిగుణములకు జననస్థానమైయుండి కూడా త్రిగుణాతీతమై గుణ రహితమై, నిర్గుణమై ఉన్నట్టిది. తదితరమైయున్నదంతా బ్రహ్మమునందు కల్పనామాత్రము, అసత్యము, అయి ఉండగా, బ్రహ్మము మాత్రమే సత్యము. ఈ దృశ్య వ్యవహారమంతా అనిత్యమైయుండగా (ఆత్మగా) తాను మాత్రమే నిత్యము. ఘనీభూత కేవల చిత్ (ఎరుక) స్వరూపము. **"బ్రహ్మము అనగా ఆత్మనగు నేనే, నా ఆత్మయే! ఇదంతా కూడా నాలోని నేనైన నేనే"** అని ఎరిగినవాడు, ఇక దేనికీ భయము పొందడు.

చిన్మాత్రగ్ం సర్వగం నిత్యం
సంపూర్ణమ్ సుఖమ్ అవ్యయమ్
'సాక్షాత్ బ్రహ్మైవ।
న అన్యో అస్తి।'
ఇత్యేవం బ్రహ్మవిదాం స్థితిః॥

బ్రహ్మమును ఎరిగిన బ్రహ్మవేత్త (లేక) బ్రహ్మవిదుడు → **"చిత్‌మాత్రము, సర్వగము, నిత్యము, సంపూర్ణము, సుఖప్రదము, అవ్యయము - అగు బ్రహ్మము మాత్రమే ఉన్నది. బ్రహ్మమున అన్యమై (వేరై) ఎక్కడా ఏదీ లేదు"** → అను భావన, అవగాహన, అనుభూతి, అనుభవముల యందు - **సంస్థితుడై ఉంటున్నాడు.**

అజ్ఞస్య దుఃఖౌఘమయం,
జ్ఞస్య-ఆనందమయం జగత్।
అంధం భువనమ్ అంధస్య।
ప్రకాశంతు సుచక్షుషామ్॥

ఆత్మ గురించి తెలియనివానికి ఈ దృశ్యమంతా అనేక దుఃఖములతో, దోషములతో అనుభవమవుతోంది. **బ్రహ్మమును ఎరిగిన విజ్ఞునికి** (ఆత్మజ్ఞానికి) ఇదే జగత్తు **నిత్య ఆనందమయమై** అనుభూతమౌతోంది. ఎట్లాగంటే (దృష్టాంతంగా) - గుడ్డివానికి ఈ దృశ్యమంతా చీకటిమయం గాను, చక్కటి చూపుగలవానికి ప్రకాశవంతంగానూ కనబడుతీరుగా!

అనంతే చిద్ఘనానందే
మయి వారాహరూపిణి
స్థితే అద్వితీయ భావస్యాత్
కో బంధః? కస్య ముచ్యతే?

ఓ ఋభూ! నీవు నాయొక్క ఏ వారాహరూపము గురించి సుదీర్ఘంగా తపస్సు చేసి ఉన్నావో, **అట్టి అనంతము, చిద్ఘనానంద మయము** అగు వారాహ రూపము **నీవే అయి ఉన్నావు. నేనే నీవు! నీవు నేనే!** ఇప్పుడు చెప్పు. **బంధము అనగా ఏమి? బంధము ఎవరికి?** నీవు ఆత్మవే! ఆత్మకు బంధము లేదు. కనుక నీకు బంధమనునదే లేదు. ఈ జీవాత్మత్వము నీయొక్క 'కల్పిత-అంశ' - మాత్రమే. కల్పనకు బంధముండటమేమిటి? నాటకంలోని పాత్రకు బంధమేమి? మోక్షమేమి?

స్వస్వరూపం తు చిన్మాత్రగ్ం
సర్వదా సర్వదేహినామ్,
నైవ దేహాది సంఘాతో
ఘటవత్ దృశి గోచరః।

బ్రహ్మము అనగా నాయొక్క సర్వసాక్షియగు స్వస్వరూపమే! అట్టి చిన్మాత్రమగు (కేవల ఎరుక రూపమగు, ప్రకాశింపజేయు) స్వస్వరూపము సర్వదా **సర్వదేహి స్వరూపమైయున్నది. అట్టి స్వస్వరూపమునకు దేహములు మొదలైన వాటితో సంఘాతమే లేదు.** మట్టి నిరాకారమై యుండగా, మట్టితో కుండను తయారు చేసినంత మాత్రంచేత మట్టి కుండలతో సంఘాతము పొందినట్లు అవుతుందా? అవదు కదా!

స్వాత్మనో అన్యతయా
భాతం,....చరాచరమ్
ఇదమ్ జగత్।
స్వాత్మమాత్ర తయా బుద్ధ్వా,
'తత్ అస్మి" ఇతి విభావయ।
స్వస్వరూపగ్ం స్వయం భుంక్తే
నాస్తి భోజ్యం పృథక్ స్వతః।

స్వాత్మ (స్వకీయ ఆత్మ చైతన్యము) తనకు **తానే అనన్యమై కూడా,** ఈ చరాచర జగత్తును - **అన్యమైన దానివలే** వెలిగిస్తోంది. అనగా, ఈ చరాచర జగత్తుగా కనిపించేదంతా స్వాత్మకు వేరు కాదు. **కథలోని పాత్రల విన్యాసమంతా ఆ కథా రచయితకు వేరు కాదు కదా! కానీ, ఆ రచయిత సర్వదా వేరే కదా!)**

ఇదంతా స్వాత్మ మాత్రమే! అట్టి స్వాత్మగా ప్రకాశించునది, ప్రకాశింప బడునది కూడా నేనే! ఈ విధంగా **'ఈ దృశ్యజగత్తంతా స్వస్వరూపమే'** అని బుద్ధితో తెలుసుకుంటూ ఆస్వాదించు వానికి - ఇక తనకు వేరైన భోజ్యము (అనుభవించబడునది) ఎక్కడ ఉంటుంది? స్వతఃగా ఉండదు. భోగించబడునదంతా ఆత్మస్వరూపమే! ఆత్మ సర్వదా అనన్యము కదా!

(పృథక్) అస్తిచేత్ అస్తితా రూపం బ్రహ్మైవ అస్తిత్వ లక్షణమ్। బ్రహ్మవిజ్ఞాన సంపన్నః, ప్రతీతమ్ అఖిలమ్ జగత్, పశ్యన్ అపి, సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మానః పృథక్।	'ఉన్నది' - అని దేనినైనా అనుకోవటం జరిగితే ఆ ఉన్నదంతా ఆత్మయొక్క అస్థిత్వ లక్షణమే! ఓ ఋభూ! ఎప్పుడైతే ఈ జీవుడు బ్రహ్మవిజ్ఞాన సంపన్నుడౌతాడో, ఆ మరుక్షణం **"ఈ వేరు వేరుగా కనబడుచున్నదంతా స్వాత్మయే! అనేకంగా కనిపిస్తూ 'ఒక్కటి'గా అనిపిస్తూ, ఆ ఒక్కటీ నేనే! మమాత్మయేఁ!"**..... అనునది అకృత్రిమ స్వానుభవముగా కలిగి ఉంటున్నాడు.
03. మత్ స్వరూప పరిజ్ఞానాత్ కర్మభిః న స బధ్యతే।	ప్రియ ఋభూ! ఎప్పుడైతే నాయొక్క (లేక నీయొక్క) అఖండ - బ్రహ్మానంద స్వరూపము 'బాగుగా ఎరుగుట' జరిగిందో, ఇక ఆపై నీవు కర్మలకు ఏమాత్రము బద్ధుడవు కావు.
యః శరీర - ఇంద్రియాదిభ్యో విహీనగ్‌ం సర్వసాక్షిణమ్, పరమార్థైక విజ్ఞానగ్‌ం సుఖాత్మానగ్‌ం స్వయం ప్రభమ్, స్వస్వరూపతయా సర్వం వేద స్వానుభవేన యః, స ధీరః। సతు విజ్ఞేయః। సోఽహమ్ తత్త్వం, ఋభో! భవ।	ఎవ్వడైతే → → ఈ శరీరము, ఇంద్రియములు, ఇంద్రియ విషయములు, ఇంద్రియ దృశ్యము... వీటన్నిటికీ **'సర్వసాక్షి'** అయి → సర్వమునకు పరమార్థము (The Final Meaning) అగు ఏకైక విజ్ఞానస్వరూపుడై, స్వయం ప్రకాశకుడై, స్వయం ప్రభతో, ఈ సమస్తమును పరమసుఖాత్మకమగు స్వస్వరూపముగా ఎరుగుచున్నాడో, స్వభాసిద్ధంగా స్వానుభవం పొందుచున్నాడో, ఆతడే **ధీరుడు.** తెలుసుకోవలసినది తెలుసుకున్నవాడు. కాబట్టి ఆతడే **'సవిజ్ఞేయుడు'.** ఓ ఋభూ! **అట్టి అఖండ సర్వస్వరూప పరమాత్మయే నేను! సోఽహమ్! 'నీవు'గా కనిపిస్తున్నదంతా అఖంఢ ప్రియాత్మయే! తత్త్వమ్'!** ఈవిధంగా అనుకుంటూ, అనుకుంటూ - **అదియే నీవగుము.**
అతః ప్రపంచానుభవః సదా నహి। స్వరూప బోధానుభవః సదా ఖలు।	అందుచేత ఓ ఋభు మహాశయా! ఈ పాంచభౌతికమైన **ప్రపంచమును ఎప్పుడూ ప్రపంచముగా చూడవద్దు.** ఈ దృశ్య జగత్తు పట్ల (స్వప్నము - స్వప్న ద్రష్టస్వరూపములవలె) **స్వస్వరూపానుభవిగా** అయి ఉండుము.
ఇతి ప్రపశ్యన్ పరిపూర్ణ వేదనో, న బంధ ముక్తో। న చ బద్ధ ఏవ తు। స్వస్వరూపానుసంధానాత్ నృత్యం తగ్‌ం సర్వసాక్షిణమ్।	నేనే నీవై ఉండుము! ఇట్టి పరిపూర్ణ స్వరూపము గురించి **1. వినటము, 2. ఎరుగుటము, 3. దర్శనము, 4. అదే నీవటములను - ఆశ్రయించి ఉండు.** అప్పుడిక బంధము లేదు. ముక్తియు లేదు. జీవాత్మత్వమంతా నీ అంశయే అయి ఉండగా, **'బద్ధుడు' ఎవరు?** ఎవరికి బద్ధుడు? నటునికి పాత్ర యొక్క బంధము తనదవదు కదా! **స్వస్వరూప - అనుసంధానుడవై, సర్వమునకు సాక్షివై, ఈ జగత్ వ్యవహారమంతా స్వకీయ నటరాజ - తాండవ నృత్యముగా నిర్వర్తించెదవుగాక!**
ముహూర్తం చింతయేత్ మాం యః, సర్వబంధైః ప్రముచ్యతే। సర్వభూత అంతరస్థాయ, నిత్యముక్త చిదాత్మనే, ప్రత్యక్ చైతన్య రూపాయ, మహ్యా మేవ నమో నమః। త్వం వా అహమస్మి భగవో దేవతేహం వై త్వమసి।	(అప్రమేయము, నిత్యము, సత్యము, అమృతము అగు) నాయొక్క కేవలానంద-అద్వయ స్వరూపమును ముహూర్త కాలము (12 క్షణముల కాలము) చింతనచేసిన మాత్రం చేతనే నీవు సర్వబంధములనుండి ప్రముచ్యుడవు కాగలవు. సర్వజీవుల అంతస్థుడను, సర్వాంతర్యామిని, నిత్యముక్తుడను చిదాత్మను ప్రత్యక్ చైతన్యరూపుడను కూడా అగు **నా ఆత్మ స్వరూపమునకు నేను నమస్కరిస్తున్నాను.** హే భగవాన్! నీవే నేనై ఉన్నాను. అట్టి నేను సర్వదేవతా స్వరూపడనై ఉన్నాను. అట్టి నేనుగా ఉన్నది నీవే. **ఈ సమస్తము నీయొక్క, నాయొక్క అఖండాత్మ సంప్రదర్శనా చమత్కారమే.**

తుభ్యం మహ్యం అనంతాయ మహ్యం తుభ్యం చిదాత్మనే। నమో మహ్యం పరేశాయ నమస్తుభ్యగ్ం శివాయ చ।	**నీవే నేనై, అనంతుడనై, నేనే నీవై,** చిదాత్మస్వరూపుడనై **ఇరువురము అఖండ రూపులమే।** సర్వమునకు పరము, నియామకుడు పరేశ్వరుడు అయి ఉన్న **'మమాత్మ'కు నమస్కారము. నేనైయున్న పరమశివునికి నా నమస్కారము. నీవై ఉన్న పరమశివునికి నమస్కారము.**
కిం కరోమి? క్వ గచ్ఛామి? కిం గృహ్ణామి? త్యజామి కిం? యత్ మయా పూరితం విశ్వం మహాకల్పాంబునా యథా।	ఈ విశ్వమంతా నేనై, ఆత్మస్వరూపుడనై మహాకల్పములన్నీ నిండియున్న నేను ఇంకా క్రొత్తగా ఏమి చేయాలి? సముద్రమంతా జలమయమై యుండగా సముద్ర జలమునకు మరొక చోటికి వెళ్ళటమనేది ఏముంటుంది? **తరంగం ఒకచోటి నుండి మరొక చోటికి వెళ్ళినా కూడా సముద్ర జలం ఎక్కడినుండి ఎక్కడికీ వెళ్ళదు కదా।** నేను స్వీకరించ వలసినదే ముంటుంది? త్యజించవలసినదేమి? **ఇదంతా సర్వదా ఆత్మ స్వరూపుడనగు నాచేతనే నిండియున్నది కదా! ఈ కనబడేదంతా నా కల్పనా తరంగములు. నేను సాగరస్వరూపుడను।**
అంతః సంగమ్, బహిః సంగమ్, ఆత్మసంగం చ యః త్యజేత్, సర్వ సంగ నివృత్తాత్మా స మామ్ ఏతి। న సగ్ంశయః॥	అంతఃసంగము, బాహ్య సంగము, జీవాత్మత్వముతో సంగము ఎవ్వడైతే అధిగమించివేస్తాడో అట్టి సర్వసంగములు వదలిన జీవుడు శివుడే అగుచున్నాడు. ఆతడు ఆదివరాహమూర్తియగు నేనే అగుచున్నాను. సందేహం లేదు. **నేనే అతడు। ఆతడే నేను. (జ్ఞానీతు ఆత్మైవ మే మతమ్)**
అహిః ఇవ జనయోగగ్ం సర్వదా వర్జయేత్ యః, కుణపమివ సునారీం త్యక్త కామో విరాగీ, విషమివ విషయాదీన్ మన్యమానో, దురాంతాన్ జగతి పరమ హంసో వాసుదేవో అహమేవ॥	**ఎవ్వడైతే....** ఒక 'పాము' వలె జనులతో సంసర్గమును సర్వదా త్యజించినవాడై, ఒక పీనుగ (శవము) వలె సుందర శరీరములపట్ల కామమును త్యజించి, విరాగి అయి, విషయములు మొదలైనవానిని విషమువలె చూచుచూ, జగత్తుతో మనోసంబంధములను దురభ్యాసంగా భావిస్తూ ఉంటాడో, అట్టివాడు **(సోఽహం పరమమ్ - ఈ సర్వమునకు పరమైన ఆత్మయే నేను - అను ఎరుకను అనుక్షణం చేసుకొన్న) పరమహంసయే!** అందరిలో వసించు వాసుదేవుడే! నేనే సర్వ దేహములలో వసించువాడను. **వాసుదేవుడను.** ఇటువంటి ఆత్మాఽహమ్ భావన కలవానికి - నాకు భేదమే లేదు.
ఇదం సత్యం। ఇదం సత్యం। సత్యమ్ ఏతత్ ఇహ ఉచ్యతే। అహమ్ సత్యమ్ పరం బ్రహ్మ మత్తః కించిత్ న విద్యతే॥	ఇదంతా ఆత్మయే కాబట్టి సత్యమే। సత్యమే కాబట్టి నిత్యమే। ఆత్మయే ఇదంతాగా విస్తరించి ఉన్నది కదా। ఈ సమస్తముగా ప్రదర్శనమగు చున్నదంతా నేనే। ఆత్మయే। మమాత్మయే। నేను ఆత్మస్వరూపుడను. కనుక సర్వదా సత్యమే। **నిత్యమగు పరబ్రహ్మ స్వరూపుడను. అందుచేత ఎక్కడా ఏదీ నాకు వేరై లేదు. సత్యము కానిది లేదు.**
<u>ఉపసమీపే యో వాసో</u> <u>జీవాత్మ పరమాత్మనోః</u> <u>ఉపవాసః స విజ్ఞేయో।</u> <u>నతు కాయస్య శోషణమ్॥</u>	**ఉపవాసము :** ఎవ్వరు జీవాత్మ-పరమాత్మల ఏకత్వము (అఖండత్వము)తో సామీప్యతను కలిగి ఉంటారో అట్టి ఏకత్వభావన, ఎరుకయే **ఉపవాసము.** అంతేగాని, ఆహారము స్వీకరించకుండా దేహమును శోషింపజేయుటము ఉపవాసము కాదు.
కాయ శోషణ మాత్రేణ కా తత్ర హి అవివేకినామ్? వల్మీక తాడనాత్ ఏవ మృతః కిన్ను మహోరగః?	ఆహారము మానివేసి దేహమును శోషింపచేసినంతమాత్రముచేత ఆ అవివేకికి **'సోఽహమ్ అనుక్షణికబుద్ధి రూపమగు అనిత్యానుభవం'** లభిస్తుందా? లేదు. పుట్టపై కర్రతో కొట్టినంత మాత్రం చేత పుట్టలోని పాము చస్తుందా? లేదు కదా! ఇదీ అంతే!
'అస్తి బ్రహ్మ' ఇతి చేత్ వేద 'పరోక్షజ్ఞానమ్' ఏవ తత్। 'అహం బ్రహ్మ' ఇతి చేత్ వేద 'సాక్షాత్కారః' స ఉచ్యతే।	'బ్రహ్మము ఉన్నది' అని తెలుసుకోవటము - అదంతా పరోక్షజ్ఞానము (Just like knowing as third person) **" 'ఆ బ్రహ్మము' అనబడునది నేనే అయిఉన్నాను"** - అని తెలుసుకొంటేనే అది 'సాక్షాత్కారము' అనబడుచున్నది. ఆత్మగా ఆత్మను దర్శించటమే ఆత్మసాక్షాత్కారం. (స-అక్షాత్కారమ్)! (Knowing as First Person)

04. యస్మిన్ కాలే స్వమాత్మానం, యోగీ జానాతి కేవలమ్,
తస్మాత్ కాలాత్ సమారభ్య, 'జీవన్ముక్తో' భవిత్యసౌ।
'అహమ్ బ్రహ్మ' ఇతి నియతం మోక్షహేతుః మహాత్మనామ్।

ఏ సమయమందైతే యోగి కేవలమగు స్వస్వరూపమే అయి ఉన్న స్వాత్మయొక్క స్వాభావిక ఔన్నత్యమును ఎరిగినవాడౌతాడో, అప్పుడే ఆ యోగి జీవన్ముక్తుడు.

'అహమ్ బ్రహ్మాస్మి! నేనే బ్రహ్మమును' అను నియతియే (స్వకీయ నిర్ణయమే) - మహాత్ములచే మోక్షహేతువుగా చెప్పబడుచున్నది.

ద్వేపదే బంధ మోక్షాయ-
'నిర్మమేతి!' 'మమేతి చ'।
మమేతి బధ్యతే జంతుః।
నిర్మమేతి విముచ్యతే।

బంధ మోక్షములకు రెండు మార్గములు. (1) మమ (మమకారము) (2) నిర్మమ (మమకార రాహిత్యము - నిర్మమకారము).

"నాది - నాకు చెందినది' అను భావనచే ఈ జీవునికి **'బంధము'** ఏర్పడుచున్నది.

'నిర్మమ' (ఏదీ నాకు చెంది లేదు) అను భావముచే **బంధవిముక్తి** సిద్ధిస్తోంది.

బాహ్యా చింతా న కర్తవ్యా,
తథైవ అంతర చింతికా,
సర్వ చింతాం సముత్సృజ్య, స్వస్థో భవ సదా, ఋభో!
సంకల్ప మాత్ర కలనేన జగత్ సమగ్రం।
సంకల్పమాత్ర కలనే హి జగత్ విలాసః।

ఓ ఋభు మహాశయా! మునీశ్వరా! బాహ్య చింతనల కర్తృత్వము వదలివేయి. అట్లాగే క్రమంగా అంతర - చింతనలను కూడా వదలాలి. **సర్వచింతనలు మొదలంట్లా వదలినవాడవగుము. స్వస్థుడవగుము.**

సంకల్ప రూపంగానే (సంకల్పించుట చేతనే) **ఈ జగత్తు అంతా ఏర్పడినది అగుచున్నది. ఈ జగత్-విలాసమంతా స్వకీయ కల్పనా మాత్రమే!**

సంకల్ప సూత్రం ఇదం ఉత్సృజ।
'నిర్వికల్పమ్' ఆశ్రిత్య
మామక పదగ్ం హృది భావయస్వ।।

ఈ జగత్ విలాసమంతా సంకల్పములనుండే బయల్వెడలుతోంది. అందుచేత ఓ ప్రియమునీశ్వరా! 'సంకల్పించటము' అనే సూత్రపు త్రాడును వదలి 'నిర్వికల్పము'ను ఆశ్రయించు. హృదయమునందు నా స్థానమును భావన చేయి. **అట్టి స్వస్థానమునందు ఈ సర్వమును స్వకీయ 'కథాకల్పన' వలె దర్శించు.**

మత్ చింతనం, మత్ కథనమ్,
అన్యోన్యం మత్ ప్రభాషణమ్,
మదేక పరమో భూత్వా
కాలం నయ, మహామతే!

ఓ మహామతీ! ఆత్మానంద స్వరూపుడను, ప్రకృతిగా మూర్తీభవించిన అవతార మూర్తిని అగు నా గురించి చింతన, నా గురించిన కథనములు వినటము, నా గురించి ఒకరికొకరు సంభాషించుకోవటము, నన్నే పరము(Final State)గా, మహదాశయముగా కలిగియుండటము - ఈ విధంగా నిర్వర్తిస్తూ కాలమును గడుపుచుండెదవుగాక!

చిత్ ఇహ అస్తి-ఇతి చిన్మాత్రం।
ఇదం చిన్మయమేవ చ।
చిత్ 'త్వమ్'। చిత్ 'అహమ్'।
ఏతే చ 'లోకాః' చిత్ - ఇతి భావయ।
రాగం నీరాగతాం నీత్వా
నిర్లేపో భవ సర్వదా।

చిత్ ఇక్కడే ఉన్నది. ఇదంతా కూడా చిత్ స్వరూపమే అయి ఉన్నది. ఈ కనబడేదంతా చిన్మయమే! స్వకీయమగు 'ఎరుక' యొక్క విస్తరణ చమత్కారమే!

"నీవు చిత్ స్వరూపుడవే! నేను చిత్ స్వరూపుడనే! ఈ లోకము చిత్ స్వరూపమే" - అని భావించెదవుగాక!

పరిమిత రాగమును **త్యజించి సర్వత్రా అనురాగంగా రూపము దిద్దుకో.** సర్వదా సర్వత్రా నిర్లేపుడవు (విషయాతీతుడవు) అయి ఉండెదవు గాక!

అజ్ఞాన జన్య 'కర్తృ' - ఆది
'కారకా' ఉత్పన్న కర్మణా,
శ్రుతి ఉత్పన్న
ఆత్మవిజ్ఞాన
ప్రదీపో బాధ్యతే కథమ్?

ఆత్మ సర్వదా పరము అయి ఉన్నది. అది జ్ఞాన-అజ్ఞానములకు సంబంధితమై, పరిమితమై ఉండునది కాదు. కర్తృత్వ భోక్తృత్వములచే బాధించబడేది కాదు.

అజ్ఞానముచే జనించే కర్తృత్వ - కార్య - కారణముల వ్యవహారము - "శ్రుతులచే నిర్వచింపబడుచున్న ఆత్మ విజ్ఞాన ప్రదీపము"ను బాధించగలదా? లేదు. దీపమునకు వస్తు సంబంధము లేనట్లే ఆత్మకు కర్తృత్వ - భోక్తృత్వ-కార్యకారణ సంబంధమైనది లేదు. (తద్వారా పొందబడేది) కాదు. **ఆత్మ సర్వదా సిద్ధించినదే అయి ఉన్నది.**

అనాత్మతాం పరిత్యజ్య
నిర్వికారో జగత్ స్థితౌ,
ఏకనిష్ఠతయా అంతస్థ
సంవిన్మాత్ర (సత్‌విత్‌మాత్ర) పరో భవ।

మరి ఆత్మజ్ఞానానుభవానందమునకు ఉపాయం ఏమిటి? 'ఆత్మకు ఇది వేరు' అను అనాత్మత్వమును పరిత్యజించి జగత్తులో నిర్వికారముగా ఉంటూ, ఏకైక నిష్ఠ(The only objective, The only determination)తో సంవిన్మాత్రపరుడవగుము.

ఘటాకాశ మఠాకాశౌ
మహాకాశే ప్రతిష్ఠితౌ,
ఏవం మయి చిదాకాశే
జీవ - ఈశౌ పరికల్పితౌ।
యా చ ప్రాక్ ఆత్మనో మాయా
తథా అంతేత చ తిరస్కృతా।

ఆకాశము (Space) సర్వదా ఏకము, అఖండము అయినప్పటికీ లోకంలో...

ఇది కుండలోని ఆకాశము

ఇది గృహములోని ఆకాశము

ఇది గృహ బాహ్యాకాశము

ఇది మహాకాశము

ఈ విధంగా ప్రసిద్ధమైయున్నది కదా! అన్నీ కూడా మహాకాశంలో అంతర్లీనమే కదా! అట్లాగే నా చిదాకాశ స్వరూపము పట్ల - మాయకు మునుముందే 'ఆత్మ' ఉన్నది. ఆ మాయ చివరికి 'యా మా! లేనే లేనిది' అనురూపంగా తిరస్కరించబడుచున్నది. **"ఇది జీవుడు, ఇది ఈశ్వరుడు"** మొదలైనవన్నీ కేవలాత్మ పట్ల పరికల్పించ బడుచున్నాయి. అవన్నీ కూడా 'పరాత్మ'లో అంతర్లీనమయ్యే ఉన్నాయి.

బ్రహ్మవాదిభిః ఉద్గీతా
సా మాయేతి వివేకతః।
మాయా తత్కార్య విలయే
న-ఈశ్వరత్వం, న-జీవతా।

'బ్రహ్మము' గురించి ఎరిగియుండి ప్రసంగించు బ్రహ్మవాదులు - **'వివేకముచే మాయ సమసిపోగలదు, లేనిదిగా అవగలదు'** - అని గానం చేస్తున్నారు.

మాయ విలయము పొందితే, మాయా కార్యములు కూడా విలయము పొందుతాయి. అప్పుడిక 'జీవుడు' అనబడునది ఉండదు. 'ఈశ్వరుడు' అనబడునది లేనిది - అగుచున్నది. **అఖండాత్మయే శేషించినదగుచున్నది.**

తతః శుద్ధః చిదేవా అహమ్
వ్యోమవత్ నిరుపాధికః।
జీవ-ఈశ్వరాది రూపేణ
చేతన-అచేతనాత్మకమ్,
ఈక్షణాది - ప్రవేశాంతా
సృష్టిః ఈశేన కల్పితా॥

ఈశ్వర భ్రాంతి కల్పితము: సమస్తముగా ఆకాశమువలె 'ఉపాధి' రహితమగు శుద్ధ చిత్ స్వరూపమే నేనై ప్రకాశించుచున్నవాడనగుచున్నాను. ఉపాధి రహితుడను (నిరుపాధికుడను) అగు నేను **జీవ-ఈశ్వర రూపమును** ధారణ చేయుచున్నాను. చేతనాత్మకంగా (కదిలించునదిగా), - అచేనాత్మకంగా (కదిలించబడునది)గా అనేక ఈక్షణము (Perceptions)ల రూపముగా ధారణ చేస్తున్నాను. ఒక కవికి కవన రూపము వంటిదగు ఈశ్వరకల్పిత సృష్టియందు చైతన్యరూపుడనై ప్రవేశించుచున్నాను. అప్పుడు కూడా సమస్తమునకు ఆవల కేవలుడనై ఉన్నాను. ఈక్షణము (Begining of Perceptions) నుండి "బ్రహ్మమునందు ప్రవేశము" వరకు ఈశ్వర మాయా కల్పితము.

జాగ్రత్ ఆది - విమోక్షాంతః
సగ్ంసారో జీవకల్పితః।
'త్రిణాచక' ఆది - యోగాంతా
ఈశ్వర భ్రాంతిమ్ ఆశ్రితాః।
లోకాయతాది → సాంఖ్యాంతా
జీవ విభ్రాంతిమ్ ఆశ్రితాః।

జీవ-కల్పిత భ్రాంతి: జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తులు మొదలైనవన్నీ (జీవునికి) జీవకల్పితమై 'సంసారము' అనునది బయల్వెడలుతోంది. అట్టి సంసారము - త్రిణాచకయోగసిద్ధి (ప్రాణాయామాది యోగసిద్ధి) వరకు (అనగా) మోక్ష పర్యంతము ఈశ్వర కల్పిత భ్రాంతిని ఆశ్రయించి 'మోక్షము' వరకు కొనసాగుచున్నాయి.

లోకసంబంధములనుండి - సాంఖ్యయోగత్వము వరకు ఈశ్వరమాయను జీవభ్రాంతి ఆశ్రయించినదై విభ్రాంతి రూపంగా ప్రదర్శనమగుచున్నది.

తస్మాత్ ముముక్షుభిః నైవ మతిః -
జీవ-ఈశ వాదయోః కార్యాః।
కింతు బ్రహ్మతత్త్వమ్
నిశ్చలేన విచార్యతామ్।

అందుచేత మోక్షానందము కోరుకొను ముముక్షువు - 'జీవ' - ఈశ్వర' భేదవాదమంతా ఆవలబెట్టి, మనస్సును సర్వభేదముల నుండి ఈవలకు తెచ్చి, **'నిశ్చలత'**ను సంపాదించుకొని, **'బ్రహ్మతత్త్వము'** గురించియే ఏకాగ్రతగా విచారణ (Analysing) చేయాలి.

అద్వితీయ బ్రహ్మతత్త్వం
న జానంతి యథా-తథా,
భ్రాంతా ఏవ అఖిలాః, తేషాం క్వ ముక్తిః?
క్వ ఇహ వా సుఖమ్?
ఉత్తమ - అధమ భావశ్చేత్
తేషాగ్ంస్యాత్ అస్తి తేన కిమ్?

అద్వితీయము (విచారణ చేస్తున్నవానికి వేరైనది కానట్టిది) అగు బ్రహ్మతత్త్వమును ఎవ్వడైతే **ఉన్నది ఉన్నట్లుగా** (యథాతథంగా) ఎరుగడో, **తనయొక్క కేవలీతత్త్వ ధ్యానము**ను స్వీకరించడో, అట్టివానిపట్ల అన్యమగు వ్యవహారచర్య అంతా భ్రాంతియే అగుచున్నది. అట్టివానికి ముక్తి ఎక్కడిది? బంధము కొనసాగుచుండగా అట్టి అధ్యయనికి సుఖమెక్కడిది?

అన్యమునందు అధ్యయనము చేస్తూ కాలము గడుపు వారికి ఉత్తమ - అధమ భావములు ఉండి మాత్రం ఏమి ప్రయోజనము?

స్వప్నస్థ రాజ్య భిక్షాభ్యాం
ప్రబుద్ధః స్పృశ్యతే ఖలు?
అజ్ఞానే బుద్ధి విలయే
నిద్రా సా మన్యతే (భణ్యతే) బుధైః।

ఒకడు కలలో రాజు అయ్యాడు. లేక భిక్షకుడై వీధులలో తిరిగాడు - అనునవన్నీ తెల్లవారి లేచినతరువాత ఎందుకు పనికివస్తాయి? ఏమి ప్రయోజనము? అవన్నీ ఆ కల కనేవాడిని స్పృశించి ఉండవు కదా!

'బుద్ధి అజ్ఞానమునందు మునిగి ఉన్నప్పుడు ఈ జీవుడు కల్పనలో గాఢనిద్రను పొందుచున్నాడు' అని బుధులు చెప్పుచున్నారు.

విలీనా (అ)జ్ఞాన తత్కార్యే
మయి నిద్రా కథం భవేత్?
బుద్ధేః పూర్ణ వికాసోఽయం జాగరః పరికీర్త్యతే।
వికారాది విహీనత్వాత్ జాగరో మే న విద్యతే॥

ఆత్మభావనచే అజ్ఞానము, తత్-కార్యములు ఆత్మయందు లీనమగుచుండగా, ఇక నాకు జడస్థితియగు 'నిద్ర' అనునది ఏమున్నది?

బుద్ధి పూర్తిగా వికసించినప్పుడు అది 'జాగ్రత్ స్థితి'గా పరికీర్తించబడుతోంది. ఆత్మనగు నాకు ఏ వికారములు లేవు. అప్పుడిక నాకు జాగ్రత్ అనునది ఎక్కడున్నది? ఆత్మగా నాకు జాగ్రత్ దశ, స్వప్నదశ, గాఢనిద్రాదశ ఇవేవీ లేవు. అవన్నీ బుద్ధియొక్క వికారములు మాత్రమే. సకల కల్పనలకు సర్వదా నేను వేరై ఉన్నాను.

---

05. సూక్ష్మనాడీషు సంచారో, బుద్ధేః స్వప్నః ప్రజాయతే।
సంచార ధర్మ రహితే, మయి స్వప్నో న విద్యతే।

దేహములోని బుద్ధియొక్క సూక్ష్మనాడులలో సంచారముచే 'స్వప్నము' ఏర్పడుచున్నది. **ఆత్మగా ఒకచోట నుండి మరొక చోటికి సంచారములు చేయు ధర్మమే లేదు.** మరింక 'స్వప్నదశ' అనునది నాకు ఎక్కడున్నది? నా స్వప్నములో ఇంకొక చోటికి వెళ్ళుతూ ఉంటే నేను వెళ్ళినట్లు కాదు కదా!

సుషుప్తి కాలే సకలే విలీనే తమసావృతే,
స్వరూపం మహదానందం, భుంక్తే దృశ్య వివర్జితః।

సుషుప్తికాల సందర్భములో సకలము కూడా చీకటి (Ignorence, Non-knowning)చే ఆవృతమై, నాయందు విలీనమైపోవుచున్నది. అప్పుడు దృశ్యరహితుడనై స్వస్వరూప సంబంధమైన మహదానందమును (లేక) మౌనానందమును ఆస్వాదించుచున్నాను.

అవిశేషేణ సర్వం తు
యః పశ్యతి చిదన్వయాత్
స యేవ సాక్షాత్ విజ్ఞానీ।
స శివః। స హరిః। విధిః।

ఎవ్వడైతే సర్వమును సవిశేషంగా కాకుండా, అవిశేషంగా, చిత్ (స్వకీయమైన ఎరుకకు అనన్యంగా) దర్శించు దృష్టిని సంపాదించుకొనియే ఉంటాడో ఆతడే సాక్షాత్ విజ్ఞాని. ఆతడే శివుడు. ఆతడే హరి. ఆతడే విధి (బ్రహ్మదేవుడు).

దీర్ఘ స్వప్నమ్ ఇదం యత్ తత్
దీర్ఘం వా చిత్తవిభ్రమమ్।
దీర్ఘంవాపి మనో రాజ్యగ్ం
సగ్ంసారం దుఃఖసాగరమ్।

ఇక్కడి 'సంసారము' అనురూపంగా ఏది తారసబడుచున్నదో, అదంతా కూడా...
❋ ఒక సుదీర్ఘమైన స్వప్నమువంటిది. ❋ దీర్ఘమైన చిత్తవిభ్రమము.
❋ దీర్ఘమైన ఊహావ్యవహార రూప మనోరాజ్యము. ❋ ఈ సంసారము (దుఃఖ) సాగరమువంటిది.

సుప్తేః ఉత్థాయ → సుప్త్యంతం
బ్రహ్మైకం ప్రవిచింత్యతామ్।
ఆరోపితస్య జగతః - ప్రవిలాపనేన,
చిత్తం మదాత్మకతయా పరికల్పితం నః।
శత్రూన్ విహత్య గురుషట్క గణాన్, నిపాతాత్
గంధ ద్విపో భవతి కేవలమ్ అద్వితీయః॥

అందుచేత ఓ ఋభూ! **నిద్రలేచినది మొదలు, మరల నిద్రపోవునంత వరకు 'బ్రహ్మము'** గురించి మాత్రమే సర్వదా చింతన చేయాలి. ఆరోపితము మాత్రమే అయినట్టి ఈ జగత్ వ్యవహార- ప్రవిలాపనమంతా (A song sung) చిత్తమునందు నా రూపముగా పొందగా, ఆత్మేశ్వరుడనగు నాయందు ఆ చిత్తము లీనము అగుచున్నది.

చిత్తము లయమొందుచుండగా గొప్ప శత్రువులగు కామక్రోధలోభమోహ మదమాత్సర్యములు జయించివేయబడతారు. గొప్ప శత్రువులను జయించి విశ్రాంతి తీసుకొంటున్న మత్తగజము వలె బుద్ధి ప్రశాంతత పొందుచున్నది. సర్వగంధములను జయించిన ఆత్మ **'కేవలము, అద్వితీయము'** అయి ప్రశాంతమగుచున్నది.

అద్య అస్తమేతు, వపుః
ఆ శశితారమ్ ఆస్తాం,
కస్తావతాపి మమ చిత్
వపుషో విశేషః?

ఈ భౌతిక శరీరము ఇప్పుడే అస్తమించవచ్చుగాక! లేదా ఆచంద్ర తారార్కము కొనసాగితే కొనసాగవచ్చును గాక! సర్వదా చిత్ స్వరూపుడ నగు నాకు నా సమక్షంలో తద్వారా పోయేదీ లేదు. వచ్చేది లేదు. నా చిత్ స్వరూపము పట్ల దృశ్య విశేషమంతా 'విశేషము' కాదు. 'విషయము' కాదు. అవిషయము కాదు.

కుంభే వినశ్యతి చిరం
సమవస్థితే వా, కుంభ - అంబరస్య
నహి కో అపి విశేషలేశః।

ఒకచోట ఒక కుంభము (కుండ) ఉన్నది. కుండకు లోపల ఆకాశం (కుంభాకాశము) బయట గృహాకాశం. (మఠాకాశము). ఆ బయట మహాకాశము. ఒకరోజు ఏదో కారణం చేత ఆ కుండ పగిలిపోయింది. అప్పుడు కుంభములోని ఆకాశమునకు ఏమి నష్టం? ఏమి లాభం? కుంభాకాశానికి ఏ విశేషమూ లేదు. బాహ్యాకాశానికి లేదు.

అహినిర్ల్వయినీ సర్ప నిర్మోకో
జీవ వర్జితః, వల్మీకే
పతితః తిష్ఠేత్తగ్ం
సర్పో న అభిమన్యతే।
ఏవగ్ం స్థూలం చ సూక్ష్మం చ
శరీరం న అభిమన్యతే।

పాము ఒక పుట్టలో కుబుసమును వదలి ఎటో బయటకు వెళ్ళింది. నిర్జీవమైన ఆ కుబుసము పట్ల ఆ పాముకు 'నా కుబుసము నాసొమ్ము కదా! ఏమౌతుందో ఏమో?' అనే అభిమానము కలిగి ఉంటుందా? ఉండదు. అట్లాగే 'ఆత్మ' గురించి తెలుసుకొని, ఆత్మత్వము సంతరించుకొన్న యోగి (లేక) ముముక్షువునకు ఇక ఈ **'స్థూల శరీరము'** గురించిగాని, భావకల్పనారూపమగు **సూక్ష్మశరీరము** గురించిగాని అభిమానము, అభినివేశము ఉండవు.

ప్రత్యక్ జ్ఞాన శిఖిధ్వస్తే
మిథ్యాజ్ఞాన సహేతుకే।
నేతి నేతీతి రూపత్వాత్
అశరీరో భవతి అయమ్। (భవత్యయమ్)।

సహేతుకమైన మిధ్యాజ్ఞానము గురించిన విచారణచే ప్రత్యక్‌జ్ఞానము అనే అగ్నిశిఖ (వ్యష్టిత్వ పరిమిత- సంబంధమైన జ్ఞానము) నశించిపోవుచుండగా, **'నేను ఇది కాదు. నేను ఇది కాదు'** అను రూపమగు పరిశీలనాత్మక దృష్టిచే **ఈ జీవుడు స్థూల శరీరి కాడు. సూక్ష్మశరీరి కాదు. స్వయముగా అశరీరుడై ప్రకాశించుచున్నాడు. కేవల స్వరూపుడై చెన్నొందుచున్నాడు.**

---

06. శాస్త్రేణ నశ్యేత్
పరమార్థ దృష్టిః।
కార్యక్షమం నశ్యతి చ
అపరోక్ష్యాత్।

శాస్త్రములు పరిశీలిస్తూ, పఠిస్తూ, అర్థం చేసుకుంటూ ఉండగా **'పరము వేరు - ఇహము వేరు'** అను (కేవలాత్మ) పట్లగల, అర్ధ మాత్రమే అగు దృష్టి (Half Hearted view / understanding) తొలగుతూ వస్తుంది. అపరోక్షము (ఆత్మ ఇంద్రియములకు ప్రత్యక్షమైనదీ కాదు. ఈ జీవునికి వేరుగా ఎక్కడో పరోక్షమైనదీ కాదు) అను దృష్టిచే - కార్య - కారణ - కర్తృత్వ పరిమిత భావాలు ప్రక్కకు పోతాయి!

ప్రారబ్ధ నాశాత్ ప్రతిభాన నాశ।
ఏవం త్రిథా నశ్యతి చ
ఆత్మ మాయా।

"పరమాత్మ స్వరూపుడనగు నాకు నా అంశ అగు జీవాత్మకు సంబంధించిన ప్రారబ్ద - ఆగామి - సంచిత విషయములతో ఏమి సంబంధము?" అను ప్రతిభాన నాశనము' వలన 'ప్రారబ్దము' అనునదంతా మొదలే రహితమైనదగుచున్నది. ఈ '3' విధములైన మార్గములలో ఆత్మను ఆవరించిన మాయ నశించగలదు.

బ్రహ్మత్వే యోజితే స్వస్మిన్
జీవ భావో న గచ్ఛతి।
అద్వైతే బోధితే తత్త్వే
వాసనా వినివర్తతే।

జీవునిపట్ల **'బ్రహ్మభావన'** జత చేసి దర్శించు **'తత్ త్వమ్ అసి' - అను తత్త్వదృష్టి'** చేత స్వస్వరూపము పట్ల **'నేను జీవుడను మాత్రమే'** అను భావన ఇక ప్రవర్తించదు.

'ఈ జీవుడుగా కనిపిస్తున్నది అఖండరూపుడగు పరమాత్మయే! పర-ఇహ-జగత్-వాస్తవ రూపములు సర్వదా ఏకమగు పరమాత్మయే' -అను 'అద్వైతబోధిత తత్త్వము'చే సర్వ దృశ్య వాసనలు శమించగలవు.

ఆరబ్ధ-అంతే (ఆరబ్ధాంతే) దేహ హానిః
మాయేతి క్షీయతే అఖిలా।

'ఈ దేహముయొక్క ఉత్పత్తి, ఇందలి విభాగములగు ఇంద్రియములు, తద్వారా అనుభవమగు స్వసంకల్పిత ఇంద్రియ విషయములు - ఇవన్నీ మాయాకల్పనలు' అను భావన అభ్యసిస్తూ ఉండగా, దేహభావన హాని పొందినదై, 'మాయ' అనబడునది లేనిదే అగుచున్నది. "ఆత్మ (లేక) బ్రహ్మము సర్వమునకు వేరై, కానీ సర్వమునకు ఆధారమై ఉన్నది" -

అస్తి ఇత్యుక్తే జగత్ సర్వం **సద్రసం బ్రహ్మ తత్ భవేత్।** **భాతి - ఇత్యుక్తే జగత్ సర్వం** **భానం బ్రహ్మైవ కేవలమ్।**	"అస్తి" - (ఆత్మయొక్క ఉనికియే ఇదంతా - అని) అనుభావనను అనేకసార్లుగా భావన చేస్తూ ఉండగా అట్టి 'అస్తి'చే ఈ జగత్తంతా 'తత్‌బ్రహ్మ। తత్ రసమ్।' అగుచున్నది. **"భాతి" - "ఆత్మయొక్క వెలుగు విశేషమే ఈ జగత్తు ఆత్మయే జగత్తుగా భాసిస్తోంది"** - అను భావనా అభ్యాసముచే ఈ సర్వజగత్తు కేవలము బ్రహ్మముయొక్క వెలుగు (లేక) ఎరుక రూపంగా అనుభవమవగలదు.
మరుభూమౌ జలగ్ం సర్వం **మరుభూమాత్రమేవ తత్।** **జగత్రయమ్ ఇదం సర్వం** **చిన్మాత్రం స్వవిచారతః।**	మరుభూమి (ఎడారి)లో సూర్యకిరణముల - వాయుతరంగముల మిశ్రమముచే జలము ఉన్నట్లే కనిపించురీతిగా, ఈ జగత్తు బ్రహ్మమునందు మరుభూమి (ఎడారి - యండమావులు) వంటిది. ఇక్కడి మర్త్య - పాతాళ - స్వర్గ త్రిలోకముల ప్రదర్శనమంతా ఆత్మయొక్క చిత్ (ఎరుక) మాత్రవిలాసమే! విచారణచే చిన్మాత్రమే అగుచున్నది.
అజ్ఞానమేవ న కుతో జగతః ప్రసంగో? **జీవ-ఈశ దేశిక వికల్ప కథాతి దూరే?** **ఏకాంత కేవల చిదేక రస స్వభావే,** **<u>బ్రహ్మైవ కేవలమ్ అహమ్ పరిపూర్ణమస్మి!</u>**	సర్వదా ఏకాంతము(Alone), కేవలము(Absolute), చిదేకరస స్వభావము (Oneness of knowing is taking appearences of multiplicity) అగు బ్రహ్మమే - నేను. ఈ సమస్తము కేవలబ్రహ్మము, పరిపూర్ణము అయి ఉండగా, ఇక జగత్తు అనునది ఎక్కడున్నది? అదంతా అజ్ఞాన ప్రసంగ వ్యవహారమే! **జీవుడు - ఈశ్వరుడు మొదలైన కథనమంతా నాకు అతి దూరము. అదంతా వికల్పమాత్రమే!**
బోధచంద్రమసి పూర్ణవిగ్రహే, **మోహ రాహుమ్ ఉషితాత్మ తేజసి,** **స్నాన దాన యజనాదికాః** **క్రియా, మోచనావధి** **వృథైవ తిష్ఠతి।**	భూమిపై ఉండి సూర్యుని - చంద్రుని చూస్తూ ఉంటున్నప్పుడు ఒక సమయంలో రాహుకేతువులు అడ్డుకున్నట్లుగా కనిపించవచ్చుగాక! అంతమాత్రంచేత సూర్యచంద్రుల స్వతః తేజస్సు తరుగుతుందా! లేదు కదా! రాహు - కేతువుల రాకపోకలు నీడల కదలికవలె వృథా ప్రయాసయే కదా! - అట్లాగే స్వయముగానే పూర్ణబోధ విగ్రహమగు మమాత్మ స్వరూపమును అజ్ఞానము ఆవరించటమేమిటి? అది తొలగుటకై, స్నాన - దాన - యజన క్రియాదుల ఆవశ్యకత ఎక్కడిది? అవన్నీ అనునిత్యాత్మస్వరూపుడనగు నాపట్ల వృథా ప్రసంగమే!
సలిలే సైంధవం యద్వత్ **సామ్యం భవతి యోగతః,** **తథా ఆత్మ మనసో** **ఐక్యగ్ం '<u>సమాధిః</u>' ఇతి కథ్యతే।**	**సమాధి** : సైంధవ లవణము (ఉప్పుగడ్డ) సముద్రజలంలో వేసినప్పుడు, ఆ ఉప్పు గడ్డయొక్క ఆకారము, ఉప్పతనము - ఇవన్నీ ఏమౌతున్నాయి? సముద్రజలముతో సామ్యము (ఏకత్వము, సంయోగము) పొందుచున్నాయి. అట్లాగే ఈ మనస్సు సర్వమును ఆత్మగా దర్శించు అభ్యాసముచే మనస్సు (సముద్రజలంలో ఉప్పుగడ్డవలె) ఆత్మతో ఐక్యము పొందటమే 'సమాధి'గా చెప్పబడుచున్నది.
దుర్లభో విషయ త్యాగో। **దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్।** **దుర్లభా సహజావస్థా-** **సద్గురోః కరుణాం వినా॥**	**సద్గురు కరుణ** : ఓ ఋభూ! ఏది ఎరిగిన తరువాత **'నేను అఖండమగు ఆత్మనే'** అను తత్త్వబోధను గురువు ప్రసాదిస్తున్నారో - అట్టి సద్గురువును ప్రణిపాతి అయి ముముక్షువు శరణు వేడాలయ్యా. సద్గురు కరుణలేకపోతే, విషయములను త్యజించటము, తత్త్వదర్శనము **'ఆత్మాఽహమ్'** అనబడు సహజావస్థ - ఇవి దుర్లభమైన విషయాలే సుమా!
ఉత్పన్న శక్తి బోధస్య **త్యక్త నిశ్శేష కర్మణః,** **యోగినః సహజావస్థా** **స్వయమేవ ప్రకాశతే।**	సద్గురువు బోధిస్తూ ఉండగా ఆ ముముక్షువు ఆత్మశక్తి బోధ సంపన్నుడై **'కర్మలు నాకు గాని, నేను కర్మలకు గాని చెందిన వారము కాము'** అని ఎరుగుచూ, కర్మలను నిశ్శేషముగా త్యజించినవాడగుచున్నాడు. అట్టియోగి **'సహజావస్థ'**ను సిద్ధించుకొని **స్వస్వరూపాత్మగా** ప్రకాశించుచున్నాడు.
రసస్య మనసశ్చైవ **చంచలత్వగ్ం స్వభావతః,** **రసో బద్ధో మనోబద్ధం** **కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే?**	పాదరసమువలె (Like mercury)-ఈ మనస్సు రసస్వభావము (The Feature of experiencing) చేత - స్వభావతః అతి చంచలముగా సంచారములు నిర్వర్తిస్తోంది. అట్టి రసాస్వాదన (Experiencing)ను విషయముల నుండి విరమింపజేయాలి. **'ఆత్మరసాస్వాదన'** అను ఉపాయముచే రసబద్ధము, తద్వారా మనోబద్ధము సిద్ధిస్తున్నాయి. అట్టి వానికి ఈ భూమిపై సిద్ధించనిది ఏమి ఉంటుంది?

మూర్ఛితో హరతి వ్యాధిం
మృతో జీవయతి స్వయమ్।
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే
బ్రహ్మత్వేన రస చేతసీ॥

"బ్రహ్మమే నేను" అనబడు బ్రహ్మత్వరససిద్ధి చేత ఈ జీవుడు
- మూర్ఛితుడు అయి కూడా ఆ వ్యాధి నుండి విముక్తుడు కాగలడు.
- మరణించిన తరువాత కూడా స్వయంజీవితుడు కాగలడు.
- బద్ధుడై ఉండి కూడా పక్షివలె ఆకాశమున విహారములు చేయగలడు.

ఇంద్రియాణాం మనో నాథో।
మనో నాథస్తు మారుతః।
మారుతస్య లయో నాథః।
తం నాథం లయం ఆశ్రయ॥

ఇంద్రియములకు ప్రభువు (లేక) నాథుడు ఎవ్వరు? **మనస్సు.**
మరి మనస్సుకు నాథుడు? **ప్రాణశక్తి.**
ప్రాణములకు నాథుడు? **లయము. (ఆత్మయందు అంతర్లీనత్వము).**
అందుచేత **'లయము'** అనే నాథుని సర్వ ప్రయత్నములతో ఆశ్రయించాలి.

నిశ్చేష్టో నిర్వికారశ్చ
లయో జీవతి యోగినామ్।
ఉచ్ఛిన్న సర్వ సంకల్పో
నిశ్శేష అశేష చేష్టితః।
స్వావగమ్యో లయః కో౽పి
మనసాం వాక్ అగోచరః।

'లయము'ను ఉపాసించి, సిద్ధించుకున్న యోగి సర్వ కర్మలకు సంబంధించనివాడు అవటం చేత నిర్వికారుడై, లయయోగి అయి, ఈ భూమిపై జీవిస్తున్నాడు.

అట్టి లయయోగి - సర్వ సంకల్పములను వదలివేసినవాడై, సర్వచేష్టలను నిశ్శేషముగా మొదలంట్లా త్యజించి ఉన్నవాడై, స్వస్వరూపాత్మను ఆశ్రయించుటచే స్వావగమ్యుడై, **'ఈతడు ఇట్టివాడు' అనుకోవటానికి మనోవాక్కులకు అందనివాడై ఉంటున్నాడు. ఎందుకంటే, ఆతనికి ఈ సమస్తము స్వస్వరూపాత్మ స్వరూపమే!**

**పుంఖానుపుంఖ విషయ ఈక్షణ తత్పరో౽పి
బ్రహ్మావలోకన ధియం న జహాతి యోగీ,
సంగీత తాళ లయ వాద్య వశం గతాపి,
మౌళిస్థ కుంభ పరిరక్షణ ధీర్నటీవ॥**

అట్టి లయయోగిపట్ల విషయములు ఉండవా? ఉంటే ఉంటాయి. అయితే ఆతడు పుంఖానుపుంఖముగా (ఒక విషయం తరువాత వెనువెంటనే మరొకటి) విషయములను చూస్తూ తత్పరుడై (Deeply involved) ఉంటున్నప్పటికీ **'ఇదంతా సర్వదా కేవలము బ్రహ్మమే కదా!'** - అనబడు 'బ్రహ్మావలోకనము' అనే బుద్ధిని ఈషణ్మాత్రమూ వదలి ఉండడు. ఎట్లా (దృష్టాంతంగా) అంటే, ఉత్తమబుద్ధిశాలియగు ఒక నాట్యకారుడు నృత్యనటనను నిర్వర్తిస్తూ కూడా, సంగీత - తాళ - లయ - వాద్య-నృత్య వశంగా కాళ్ళు - చేతులు కదల్చుచున్నప్పటికీ, తలపై ధరించిన కుంభమును (పాత్రను, బిందెను, పళ్లెము , దీపములను) క్రిందపడిపోకుండా పరిరక్షించుకుంటూనే ఉంటాడు కదా! **యోగి ఎక్కడ ఏమి చేస్తూ ఉన్నా 'బ్రహ్మము' యొక్క భావనను వదలడు.**

సర్వ చింతాం పరిత్యజ్య
సావధానేన చేతసా,
నాద ఏవ అనుసంధే యో
యోగ సామ్రాజ్యమ్
ఇచ్ఛతా ఇతి॥

ఇతి ద్వితీయ అధ్యాయః।

ఓ ఋభూ!

సర్వ అన్య చింతనలను వదలివేయి.

సావధానముతో కూడి బుద్ధితో (సావధానచిత్తుడవై) యోగాభ్యాసముచే (చెవులు వ్రేళ్ళతో మూసినప్పుడు వినబడు) నాదముతో అనుసంధానం చేయి.

అట్టి యోగి యోగ సామ్రాజ్యమునకు స్వకీయ ఇచ్ఛచే 'సామ్రాట్టు' అయి ప్రకాశించుచున్నాడు.

ఇతి ద్వితీయ అధ్యాయః।

తృతీయోఽధ్యాయము - తత్ సదా అహమ్ అనే 'మౌనము'

**01. నహి నానా స్వరూపంస్యాత్
ఏకం వస్తు కదాచన।
తస్మాత్ అఖండ ఏవ అస్మిన్।
మత్ - అన్యత్ న కించన।
దృశ్యతే శ్రూయతే యద్వత్
బ్రహ్మణో అన్యత్ న తత్ భవేత్॥**

ఏది సర్వదా ఏకవస్తువే అయిఉన్నదో, అది అనేక వస్తువులుగా ఎప్పుడూ అవదు. (బంగారము ఏకవస్తువే. అనేక ఆభరణములుగా అవటం కారణంగా బంగారము అనేకములుగా అవుతోందా? లేదు. ఎల్లప్పుడు ఏకమే).

అందుచేత అఖండాత్మ స్వరూపుడనగు నాకు అన్యముగా ఏదీ ఎక్కడా ఎప్పుడూ కించిత్‌గా కూడా లేదు. అవటం లేదు.

ఏదేది కనబడుతోందో, వినబడుతోందో - అదంతా ఏమాత్రము కూడా బ్రహ్మమునకు వేరుగా అగుటలేదు. స్వప్న చైతన్యము (ఊహా చమత్కారమునకు) వేరై స్వప్నములో ఏదీ లేదు కదా!

**నిత్యశుద్ధ, విముక్త, ఏకమ్,
అఖండానందమ్ అద్వయమ్॥
సత్యం జ్ఞానం అనంతమ్
యత్ "పరంబ్రహ్మ" అహమేవ తత్।**

ఏదైతే అన్నీ తానై, సర్వమునకు వేరుగా 'సాక్షి' అయి ఉన్నదో - అట్టి పరంబ్రహ్మము (సర్వమునకు పరము) నిత్యశుద్ధము. అది దేని చేతనూ బంధింపబడదు కాబట్టి నిత్యముక్తము. ఏకమే కాని అనేకము కాదు. అఖండము ఆనందస్వరూపము. అద్దానికి ద్వితీయమై ఏదీ లేదు కాబట్టి అద్వయము. బ్రహ్మము సర్వదా సత్య జ్ఞాన అనంతము. అట్టి పరబ్రహ్మమే నేను - అయి ఉన్నాను.

**ఆనంద రూపోఽహమ్ అఖండ బోధః।
పరాత్పరోఽహమ్ ఘనచిత్ ప్రకాశః।
మేఘా యథా వ్యోమ న చ స్పృశంతి,
సగ్ంసార దుఃఖాని, నమాం స్పృశంతి।**

అట్టి అఖండ - బోధ - ఆనంద స్వరూపుడను నేను.

పరమునకు ఆవల సర్వస్వరూపడను. కాబట్టి, పరాత్పరమును ఇంద్రియములకు కనిపించేదంతా నా ఘనీభూతమైనట్టి చిత్ ప్రకాశమే. ఆకాశంలో మేఘములు కనబడుచున్నంత మాత్రంచేత మేఘములు ఆకాశమును స్పృశించగలవా? లేదు. అట్లాగే సంసార దుఃఖ వ్యవహారము లన్నీ ఆత్మాకాశ స్వరూపుడనగు నన్ను ఎట్లా స్పృశిస్తాయి? స్పృశించలేవు.

**సర్వగ్ం సుఖం విద్ధి సుఖ-దుఃఖ నాశాత్,
సర్వం చ సద్రూపమ్, అసత్త్వనాశాత్।**

ఓ ఋభూ! దుఃఖములు తొలగుటానికి 'సర్వము ఆత్మసుఖమే' అని ఎరిగి ఉండటమే ఉపాయము. అప్పుడు 'అసత్తు'కు సంబంధిత సుఖ-దుఃఖ భావన నశించిపోవుచూ **'సర్వము సత్స్వరూపమే'**-అనునది భావనాభ్యాసముచే సిద్ధిస్తోంది. **"అంతా ఆత్మానందమే"**-అని ఆస్వాదించబడ గలదు.

**'చిత్' రూపమేవ
ప్రతిభాసయుక్తం।
తస్మాత్ అఖండం మమ
రూపమ్ ఏతత్।**

'చిత్' (ఎరుక / ఎరుకచే Enlightening చేయు) కేవల రూపమే ఈ అనేక రూపములతో కూడిన, మార్పు చేర్పులు పొందుచున్న జగత్తుగా (బింబము దర్పణంలో ప్రతిబింబించు తీరుగా) ప్రతిబింబిస్తోంది. కాబట్టి నా స్వస్వరూపము సర్వదా అఖండమైయున్నది.

**నహి జనిః మరణం,
గమన-ఆగమో,
న సమలం విమలం, న చ వేదనమ్॥
చిన్మయం హి సకలం విరాజతే
స్ఫుటతరం పరమస్య తు యోగినః।
సత్య చిద్ఘనం అఖండం,
అద్వయం, సర్వదృశ్య రహితం,
నిరామయమ్॥**

తత్‌పదమ్ ఇతిమౌనమాశ్రయ్

ఓ ఋభూ! ఆత్మానందరూపా! నేను చెప్పు విధంగా ఆత్మ(Absolute Self) గురించి భావన చేస్తూ ఉండెదవు గాక.

- ☞ ఆత్మస్వరూపుడనగు నాకు జనన - మరణములు లేవు. గమన - ఆగమనములు (రాక - పోకలు) లేవు.
- ☞ నాకు **దోషము, నిర్మలము** - ఈ రెండూ లేవు.
- ☞ దేని గురించీ వేదనము (తెలుసుకోవటం, తెలుసుకోకపోవటం అనునదీ లేదు)

పరమయోగులు దేనిని సర్వే - సర్వత్రా విరాజమానమై స్ఫుటతరంగా, సుస్పష్టంగా, నిర్ద్వంద్వంగా, నిస్సందేహంగా దర్శిస్తున్నారో...,

తత్ సదాఽహమ్ ఇతి మౌనమ్ ఆశ్రయ॥ యత్ పదం విమలమ్ అద్వయగ్ం శివం 'తత్ సదా అహమ్' ఇతి– మౌనమ్ ఆశ్రయ॥	అటువంటి సత్యము, చిద్ఘనము, అఖండము, అద్వయము, సర్వదృశ్య రహితము, నిరామయము అగు **'తత్ బ్రహ్మమే నేనై యున్నాను'** ఇది గ్రహించి మౌనము వహించి ఉండుము. (ఇదియే మౌనవ్రతము). ఏ పదమైతే (The state of self) విమలము, అద్వయము, శివము అయి ఉన్నదో, అట్టి 'ఆత్మ' అనబడే పరబ్రహ్మమే సర్వదా నేనైయున్నాను - అను రూపమును ఆశ్రయించి ఉండుము (ఇదియే మౌనవ్యాఖ్య)
జన్మ – మృత్యు సుఖ – దుఃఖ వర్జితమ్, జాతి నీతి కుల గోత్ర దూరగమ్, చిత్ వివర్త జగతో అస్య కారణమ్ తత్ సదాఽహమ్ – ఇతి మౌనమ్ ఆశ్రయ॥	**ఏద్దానికైతే....,** జన్మ-మృత్యు-సుఖ-దుఃఖములు మొదటి నుంచి కూడా లేనే లేవో, ఇక్కడి విశేషములై కనిపించే జాతి, నీతి, కుల, గోత్రములకు అత్యంత దూరమో, ఏది ఈ జగత్తుకు అసలైన కారణము **చిత్-వివర్తము**, (స్వకీయమైన ఎరుకయొక్క యథాతథ కల్పిత పరిణామము) అయి ఉన్నదో,... అట్టి **'తత్'**యే నేను...అని గ్రహించినవాడవై **మౌనమును** (Grand Silence) **ఆశ్రయించి ఉండుము.** (ఇదియే మౌనధ్యానము)
పూర్ణమ్ అద్వయమ్, అఖండ చేతనమ్, విశ్వభేద కలనాది వర్జితమ్, అద్వితీయ పర సత్ చిదగ్ం శకం తత్ సదాఽహమ్ ఇతి–మౌనమ్ ఆశ్రయ॥	'స్వయముగానే అద్వయమైనట్టిది, (సం)పూర్ణమైనది, సర్వచేతనములు తనవై అఖండమైయున్నట్టిది, విశ్వ భేద కలనములేమీ లేనట్టిది, పరమై - సత్ చిత్ లక్షణములచే, తనకు ద్వితీయమే లేనట్టిది, - **'అదియే సదా నేను'** అని గమనిస్తూ **మౌనమును ఆశ్రయించి ఉండుము** (ఇదియే మౌన తపస్సు)
02. కేనాపి అబాధితత్వేన త్రికాలేఽపి ఏకరూపతః విద్యమానత్వమ్ 'అస్తి', (య)ఏతత్ సద్రూపత్వగ్ం సదా మమ।	ఏదైతే - దేని చేతనూ ఏమాత్రమూ బాధించబడక, భూత్ - వర్తమాన - భవిష్యత్తులలో సదా సర్వదా ఏక రూపమే అయి ఉన్నదో.... 'అస్తి' (నేను ఉన్నాను)' అనురూపంగా సర్వ దేహములలోనూ సంప్రదర్శనమానమై యున్నదో, అటువంటి సద్రూపరూపమే నాయొక్క సదారూపము. (అట్టి సద్రూపమే నీవు సదా అయి ఉన్నావు కూడా!)
నిరుపాధిక నిత్యం యత్ సుప్తౌ సర్వసుఖాత్ పరమ్ సుఖరూపత్వమపి ఏతత్ ఆనందత్వగ్ం సదా మమ॥	ఏ ఆనందమైతే **ఉపాధికి సంబంధించనిదైయున్నదో**, నిత్యము - **అనునిత్యమో, పరమసుఖ స్వరూపమై యున్నదో,** అటువంటి ఆనందరూపమే నాయొక్క సదా - రూపము.
దినకర కిరణైర్హి శార్వరం తమో నిబిడతరం ఝుడితి ప్రణాశమేతి। ఘనతర భవ కారణం తమోయద్ధరి దిన కృత్ ప్రభయా న చ అంతరేణ। మమ చరణ స్మరణేన పూజయా చ స్వక తమసః పరిముచ్యతే హి జంతుః।	రాత్రిపూట కలిగిన 'నిబిడాంధకారము' సూర్యుని కిరణముల ప్రకాశముచేగానీ ఏమాత్రం తొలగదు కదా! అట్లాగే, ఘనతరమైన భవ - కారణంగా ఏర్పడిన తమస్సు (ఈ దృశ్యము భవమే। - నిజంగానే ఉన్నది అను అజ్ఞాన తమస్సు) చేత అంతరంగములో ఏర్పడిన అజ్ఞాన నిబిడాంధకారము ఈ భౌతికమైన సూర్యకాంతిచే తొలగేది కాదు,... మరి? నన్ను స్మరించటంచేత, పూజించటం చేత మాత్రమే - తమస్సు (అజ్ఞానంధకారము) నుండి ఈ జీవుడు విముక్తి పొందగలడు.
నహి మరణ ప్రభవ ప్రణాశ హేతుః మమ చరణ స్మరణాదృతే అస్తి కించిత్। ఆదరేణ యథా స్తౌతి ధనవంతం ధనేచ్ఛయా, తథా చేత్ విశ్వకర్తారం కో న ముచ్యేత బంధనాత్?	ఇక్కడి జనన - మరణ - పునర్జన్మ కేతువుల వలన ఈ జీవునికి కలుగుచున్న దుఃఖపరంపరలు - నా చరణ స్మరణ - శరణా గతులచే ఇక శేషించినవై ఉండజాలవు. (ఇక మిగలవు) ఒక ధనాశాపరుడు - తనను ధనవంతుని చేయు సంపదకొరకై ఎంతటి తీవ్రేచ్ఛతో స్తుతిస్తాడో, - ఆ విధంగా **విశ్వకర్తనగు నన్ను బంధవిముక్తికై తీవ్రేచ్ఛతో ఆశ్రయిస్తే, అట్టివాడు ఎందుకు బంధవిముక్తుడు కాడు?** తప్పక అవుతాడు. అనుమానం లేదు'.

ఆదిత్య సన్నిధౌ లోకః
చేష్టతే స్వయమేవ తు
తథా మత్ సన్నిధానేవ
సమస్తం చేష్టతే జగత్।
శుక్తికాయాం యథా తారం
కల్పితం మాయయా తథా,
'మహత్' ఆది జగత్ మాయా
మయం మయ్యేవ కేవలమ్।

ఋభుమునీంద్రుడు : స్వామీ! 'ఈ జగత్తుకు కారణకారణులు మీరే' - అని స్తుతించబడుచున్నారు కదా! మీరు 'అకారణులు' (దేనికీ కారణము కాదు) అని కూడా వర్ణించబడుచున్నారు. మీరు సకారణులా? అకారణులా?

శ్రీ వరాహస్వామి : సూర్యుని సన్నిధానంలో (వెలుతురుతో) జనులంతా వారి వారి పనులన్నీ నిర్వర్తించుకొంటూ ఉంటున్నారు కదా! అట్లాగే నాయొక్క సన్నిధానంలో ఈ సమస్త జగత్తు కూడా చేష్టత్వము పొందుచున్నది. సూర్యుని వెలుగులాగానే నేను దేనికీ కారణం కాదు.

'ముత్యపు చిప్పలో వెండి ఉన్నది' అని కొందరు చూడటము ఏ విధంగా కల్పితంగా సిద్ధిస్తోందో, అదే విధంగా మహత్తుతో సహా ఈ జగత్తంతా కేవలము నేనే అయి ఉండగా మాయచే నాకు వేరైన దానివలె దర్శించబడు చున్నది. నాయందు జగత్తు ఆపాదించబడి దర్శించబడుతోంది.

చండాల దేహే, పశ్వాది, స్థావరే, బ్రహ్మ విగ్రహే
అన్యేషు తారతమ్యేన, స్థితేషు న తథా హి అహమ్॥

ఒక అమానుష లక్షణములు కనిపించే చండాలుని దేహమునందు, పశువు మొదలైన సర్వజంతువులయందు, స్థావరములయందు, బ్రహ్మదేవుని యందు తదితర సర్వమునందు ఏమాత్రము తర-తమ భేదము, తారతమ్యము లేకుండా నేను సమముగా సంస్థితుడనై ఉన్నాను.

వినష్ట దిక్ భ్రమస్యాపి
యథా పూర్వం విభాతి దిక్,
తథా విజ్ఞాన విధ్వస్తం
జగత్ మే భాతి తత్ నహి॥

ఒకానొకడు ఎక్కడో తెలియనిచోట చిక్కుకున్న సందర్భములో **'నేను ఎక్కడున్నాను? ఏది ఎటువైపు ఉన్నది?'** అనే దిగ్భ్రమ తొలగిన మరుక్షణం, ఇక దిక్కులన్నీ యథాపూర్వంగా (ఇదివరకు ఎట్లా ఉంటే అట్లాగే) తెలిసిపోతుంది కదా! అదేవిధంగా స్వస్వరూపజ్ఞాన - విజ్ఞానములు వికసించగానే ఇకప్పుడు ఈ జగత్తు జగత్తుగా నాపట్ల భాసించదు.

న దేహో, న ఇంద్రియ ప్రాణో।
న మనో బుద్ధి - అహంకృతిః।
న చిత్తం, నైవ మాయా చ।
న చ వ్యోమాదికం జగత్॥
న కర్తా, నైవ భోక్తా చ।
న చ భోజయితా తథా।
కేవలమ్ చిత్ సదానంద
బ్రహ్మైవాహమ్ జనార్దనః॥

నేను దేహమును కాదు. ఇంద్రియములు, ప్రాణము కాదు. మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారములూ కాదు. మాయ కూడా కాదు. ఈ ఆకాశ - వాయు - అగ్ని-జల-భూ...పంచభూతముల స్వరూపుడను కూడా కాదు. నేను దేనికీ కర్తనుకాదు. దేనిపట్లా భోక్తను కూడా కాదు। భోగింపబడువాడను కాను।

కేవల చిత్ - సదానంద స్వరూపమగు బ్రహ్మమే అయి ఉన్నాను. (సర్వజీవులను సంప్రదర్శనముగా కలిగియున్నాను కాబట్టి) - **జనార్దనుడను.**

జలస్య చంచలాత్ ఏవ
చంచలత్వం యథా రవేః,
తథా అహంకార సంబంధాత్
ఏవం సంసార ఆత్మనః।

ఓ ఋభూ! ఆత్మకు బంధముగాని, సంసార దోషముగాని లేనే లేదు. జలంలో తరంగములు కదలుచూ ఉండగా, జలములో ప్రతిబింబించే సూర్యబింబము కదలుచూ ఉన్నట్లు కనబడుచూ ఉంటుంది కదా! అట్లాగే 'అహంకారము'తో సంబంధము వలన ఆత్మకు సంసారబంధమంతా ఏర్పడుచున్నట్లు తోచుచున్నది. అయితే, నీళ్లలోని సూర్య ప్రతిబింబ కదలికలు సూర్యుని తాకుతాయా? లేదు కదా! అట్లాగే సంసారబంధము ఆత్మను స్పృశించదు.

---

03. చిత్త మూలం హి సంసారాత్।
తత్ ప్రయత్నేన శోధయేత్।
హంత। చిత్త మహత్ తాయాం
క్వైషా విశ్వాసతా తవ?

ఓ ఋభూ! సంసారమునకు మూలము చిత్తమే!

చిత్తమే సంసారము. అంతకుమించి సంసారమునకు వేరే రూపమేదీ లేదు. అందుచేత ఈ చిత్తమును మొదలంట్లా శోధించి, అద్దానితోగల దోషవిషయములన్నీ తొలగించి పరిశుభ్రపరచుకోవాలి.

బిడ్డలారా! సకల జనులారా! ఆహా! ఈ చిత్తము వ్రాలుచున్న విషయములపై మీకెంత విశ్వాసము? ఎంతటి మమకారము? ఈ రెండూ తొలగితే సంసారమెక్కడిది? దృశ్యములో చూస్తున్న వస్తువులవలెనే, ఆత్మయందు ధ్యాస ఎందుకు కుదరటం లేదు? మీరు చిత్తమును నమ్మినంతగా ఆత్మను నమ్మటం లేదెందుకు?

క్వ ధనాని మహీపానాం?
బ్రహ్మణః క్వ జగంతి వా?
ప్రాక్తనాని ప్రయాతాని
గతాః సర్గ పరంపరాః।
కోటయో బ్రహ్మణాం యాతా
భూపా నష్టాః పరాగవత్।

ఎక్కడి సంపదలు? ఎక్కడి రాజులు? ఎక్కడ బ్రహ్మ? ఎక్కడ తాను సృష్టించుకొన్న జగత్తులు? ఎన్నో సృష్టులు అసంఖ్యాకంగా ఇది వరకు బయలుదేరాయి. కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి.

కోట్లకొలది బ్రహ్మలే గతించిపోయారు. పూలతకు అనేక పుష్పములు, ఆ పుష్పములలో ఒక్కోదానికి సుగంధమువలె, కాలము అనే పూలతావనంలో లెక్కపెట్టజాలని సంఖ్యలో మహారాజులంతటివారు, చక్రవర్తులంతటివారు వస్తున్నారు. పోతున్నారు.

స చ అధ్యాత్మాభిమానోఽపి
విదుషోఽపి ఆసురత్వతః
విదుషోఽపి ఆసురత్వేస్యాత్
నిష్ఫలం తత్త్వ దర్శనమ్!

కొందరు ఆధ్యాత్మ విద్యపట్ల అభిమాని (Wet - interested) అయి ఉండి, ఆ విద్యపట్ల విదుషులు (Expert) అయి ఉండి కూడా ఆసురత్వము వదలలేకపోవుచున్నారే. (అహంకారము, దర్పము, క్రోధము, దుష్పూరమైన కామము మొదలైన లక్షణములుగల) ఆసుర సంపదను వదలకపోవటంచేత, ఆతని బ్రహ్మజ్ఞానమునకు సంబంధించిన శాస్త్రజ్ఞానమంతా బూడిదలో పోసిన పన్నీరువలె నిష్ఫలమే అగుచున్నది.

ఉత్పాద్యమానా రాగాద్యా, వివేక జ్ఞానవహ్నినా,
యథా తథైవ దహ్యంతే, కుతః తేషాం ప్రరోహణమ్?

ఎవ్వడైతే తనయందు బయల్వెడలుచున్నట్టి రాగ -ద్వేషములను బయలుదేరీ - బయలుదేరక ఉన్నప్పుడే మొదలంట్లా **'జ్ఞానాగ్ని'**తో దహించివేస్తాడో, అట్టివానికి 'పునరావృత్తి - ప్రరోహణ - పునర్జన్మ' అనే దోషాలు ఎక్కడ ఉంటాయి? ఉండవు.

స్వగుణ దోష విచారణ

యథా సునిపుణః సమ్యక్
పరదోష ఈక్షణ రతః,
తథా చేత్ నిపుణః స్వేషు
కో న ముచ్యేత బంధనాత్?

తనయొక్క గుణ దోష విచారణ

ఒకానొకడు ఏ విధంగా అత్యంత నైపుణ్యంగా (సునిపుణుడై), తెలివిగా ఇతరుల దోషములను చూస్తూ, మాట్లాడుతూ ఉంటాడో, **అదే తెలివి - నైపుణ్యములతో, సమ్యక్ దృష్టములతో తన దోషములను గమనిస్తూ ఉంటే, అట్టివాడు ఎందుకు సంసారబంధములనుండి విముక్తుడు కాడు? తప్పక విముక్తుడౌతాడు.**

సిద్ధులు

అనాత్మవిత్ అముక్తోపి
సిద్ధిజాలాని వాంఛతి,
ద్రవ్య మంత్ర క్రియా కాల
యుక్త్యా అప్నోతి,
మునీశర్వ!

సిద్ధులు

ఋభు : హే భగవాన్! ఈ జీవుడు తపస్సు, యోగము ఇత్యాదుల ద్వారా ఆత్మజ్ఞాని (ఆత్మవేత్త అగుచుండగా, ఆతనిని సిద్ధులు కూడా సమీపిస్తాయి కదా)

ఆదివరాహస్వామి : ఓ మునీశ్వరా! ఆత్మజ్ఞానానికి సిద్ధులకు ఏ పరస్పరమైన సంబంధమూ లేదు. ఎందుకంటే,

ఒకడు అనాత్మవేత్త (ఆత్మజ్ఞాన రహితుడు) అముక్తుడు (విషయములకు బద్ధుడు) అయి ఉన్నప్పుడు కూడా, ఆతడు సిద్ధులు కావాలని కోరుకొంటూ ఉంటే, ద్రవ్య - మంత్ర - క్రియ - కాలయుక్తంగా అవి లభిస్తూ ఉంటాయి.

న ఆత్మజ్ఞస్య ఏష విషయః।
ఆత్మజ్ఞో హి ఆత్మమాత్రదృక్।

'ఆత్మతత్త్వము' అనే మహదాశయము లేనట్టి అనాత్మజ్ఞులకు 'సిద్ధులు' మొదలైనవి గొప్ప విషయాలు. **ఆత్మజ్ఞునకో? ఆతనికి 'ఆత్మ దర్శనము' మాత్రమే విషయము, లక్ష్యము, ఆశయము, దృష్టి విధానము కూడా! ప్రాపంచకమైన సిద్ధుల గురించి ఆతనికి ధ్యాసయే ఉండదు.**

ఆత్మన్ ఆత్మని సంతృప్తో
న అవిద్యాం అనుధావతి।

అట్టివాడు ఆత్మతో ఆత్మను మాత్రమే దర్శిస్తూ సంతృప్తుడై ఉంటాడు. 'అవిద్య'యగు సిద్ధుల వంటి **దృశ్యాంతర్గత మాత్ర విశేషములకు** పరుగులు తీయడు.

యే కేచేన జగత్ భావాః **తాన్ 'అవిద్యామయాత్' విదుః।** **కథం తేషు కిల ఆత్మజ్ఞః** **త్యక్త్వా విద్యో నిమజ్జతి?** **(త్యక్త అవిద్యో - నిమజ్జతి?)**	ఏఏ జగత్ భావములు (జగత్తులో కనిపించే సహజీవులపట్ల, వస్తువుల పట్ల భేదపూర్వకమైన భావనలు, అభిప్రాయములు, ఆవేశములు), హృదయంలో ఏర్పడినవై ఉంటున్నాయో, అవన్నీ కూడా **'అవిద్యామయములే కదా'** - అని ఎరిగి ఉండుము. ఆత్మజ్ఞుడు స్వభావరీత్యా 'అవిద్య'ను వదలి 'విద్య' యగు ఆత్మయందే రమిస్తూ ఉంటాడు. అటువంటివాడు అవిద్యయే అగు లౌకిక సిద్ధులనే తెచ్చిపెట్టకొని వాటిలో మునుగాలనుకుంటాడా? లేదు.
ద్రవ్య మంత్ర క్రియా కాల **యుక్తయః సాధుసిద్ధిదాః,** **పరమాత్మ పదప్రాప్తౌ** **న ఉపకుర్వన్తి కాశ్చన।**	ద్రవ్యము చేత, క్రియలచేత (యోగాభ్యాసములచేత), కాలమహిమ చేత (కాలం ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్క సిద్ధిని ప్రకృతి క్రీడా వినోదంగా ఒక్కొక్కరికి ఇచ్చి మరల తీసివేసుకోవటం), కాలకృతంగా సాధనపరులను సిద్ధులు ఆశ్రయిస్తూ ఉంటాయి. అవన్నీ ఎక్కడా కూడా **'పరమాత్మ పదప్రాప్తి'**కి ఏమాత్రం ఉపయోగపడేవి కావు.
సర్వేచ్ఛా కలనా శాంతా వా (తు) **ఆత్మలాభ ఉదయాభిదః।** **స కథగ్ం సిద్ధి వాంఛాయాం?** **కథమ్ అర్హతి అచిత్తకః? - ఇతి।।** **"ఇతి తృతీయ అధ్యాయః"**	సర్వ ఇచ్ఛాభ్రమలు సశాంతించినప్పుడు మాత్రమే 'ఆత్మలాభము' అనేది ఉదయిస్తుంది. "ఈ జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తి అంతర్గతములన్నీ నేను వినోదముగా సిద్ధించుకొంటున్నవే" - అనురూపంగా (ఆత్మతత్త్వానుభవ) సిద్ధి కోరుకొనేవాడు లౌకిక సిద్ధులు ఎందుకు కోరుకుంటాడు? కోరుకోడు. ఆతడు చిత్తమును 'చిత్' యందు లయింపజేసే ప్రయత్నంలో మాత్రమే ఉంటాడు కదా? చిత్తమే లేనివాడికి, 'చిత్తమే అఖర్లేదు' అనుకొనేవాడికి (అచిత్తకునికి) ఇక లౌకికమైన అణిమ - గరిమ - మహిమ - లఘిమ - ఈశిత్వ - వశిత్వ - ప్రాకామ్య - ఇచ్ఛాది సిద్ధులు వచ్చి ఏం చేసుకుంటాడు? లేనంతమాత్రం చేత నష్టమేమిటి? ఉంటే మాత్రం ఆత్మసమక్షంలో క్రొత్తగా వచ్చిపడేదేమున్నది? **"ఇతి తృతీయ అధ్యాయః"**

చతుర్థో అధ్యాయః - ఋభు-నిదాఘ సంవాదము

'ఋభూ - నిదాఘు - సంవాదము :: శరీరములు - భూమికలు - జీవన్ముక్తుడు'

01. అథ ఋభుం భగవంతం
నిదాఘః ప్రప్రచ్ఛ:
"జీవన్ముక్తి లక్షణమ్
అనుబ్రూహి!" ...ఇతి॥

పై విషయాలన్నీ భగవంతుడగు ఋభువు ఒకానొక సందర్భములో తనను ఆశ్రయించిన నిదాఘుడు అనే శిష్యునికి చెప్పుకుంటూ వస్తున్నారు.

నిదాఘుడు : హే భగవాన్! గురుదేవా! ఋభుమహర్షీ! దయామయా! జీవుడనగు నేను జీవన్ముక్తుడను కావాలి కదా? అందుచేత **'జీవన్ముక్తి లక్షణములు'** గురించి దయతో విశదీకరించండి.

తథేతి స హోవాచ (ఋభౌవాచ):
సప్తభూమిషు జీవన్ముక్తాః చత్వారః।
'శుభేచ్ఛా' ప్రథమా భూమికా భవతి।
'విచారణా' ద్వితీయా।
'తనుమానసీ' తృతీయా।
'సత్త్వాపత్తిః' తురీయా। (చతురీయా)।
'అసంసక్తిః' పఞ్చమీ।
'పదార్థ భావనా' షష్ఠీ।
'తురీయగా' సప్తమి। ఇతి॥

ఋభుమహర్షి (శిష్యుడగు నిదాఘునితో)

ఓ ప్రియశిష్యా! సోఽహమ్ ఆత్మస్వరూపా! నిదాఘా! వినండి!

జీవన్ముక్తి సిద్ధించటానికై - సప్త (7) భూమికలు

(1) శుభేచ్ఛ (2) విచారణ (3) తనుమానస - ఈ '3' కూడా ఉపాసనా (లేక) ముముక్షు భూమికలు.

(4) సత్త్వాపత్తి, (5) అసంసక్తి , (6) పదార్థభావన, (7) తురీయగము ఇవి **అనుభవ భూమికలు.**

(జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తి - తురీయములనే 4 అవస్థలతో కూడిన ప్రణవస్వరూపుడగు ఈ జీవుని గురించి, ఆతని ఆత్మానుభవము కొరకై ఈ ఏడు **'జ్ఞానభూమికలు'** శాస్త్రములచే విశదీకరించబడుచున్నాయి).

ప్రణవాత్మికా భూమికా
'అ' కార, 'ఉ'కార, 'మ'కార అర్థమాత్రాత్మికా,
స్థూల సూక్ష్మ బీజ సాక్షి భేదేన
అకారాదయః చతుర్విధాః।
తత్ అవస్థా జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి
తురీయాః।

'అ'కారాది చతుర్విధ (4) ప్రణవాత్మ భూమికలు

(1) 'అ'కారాత్మికా (2) 'ఉ'కారాత్మికా (3) 'మ'కారాత్మికా (4) అర్థమాత్రాత్మికా

'స్థూల' ఆది చతుర్విధ అవస్థలు

(1) స్థూల (2) సూక్ష్మ (3) బీజ (4) సాక్షీ - భేదేన.
వాటి అవస్థలు (చతుర్విధ అవస్థలు).
(1) జాగ్రత్ (2) స్వప్న (3) సుషుప్తి (4) తురీయము.

'అ'కార స్థూలాంశే 'జాగ్రత్' - విశ్వః।
సూక్ష్మాంశే తత్ తేజసో।
బీజాంశో తత్ ప్రాజ్ఞః
సాక్ష్యంశే తత్ తురీయః॥

(జాగ్రత్ → స్థూలము
స్వప్నము → సూక్ష్మము,
సుక్షిప్తి → బీజము,
తురీయము → సాక్షి)

చతుర్విధ జాగ్రత్ పురుషులు

I. **'అ'కార** → ప్రణవాంశ - **జాగ్రత్‌వస్థ** - ఆత్మాంశ → **'విశ్వుడు'**
'ఉ'కార → ప్రణవాంశ - **స్వప్న అవస్థ** - ఆత్మాంశ → **'తేజసుడు'**
'మ'కార → ప్రణవాంశ - **సుషుప్తి అవస్థ** - ఆత్మాంశ → **'ప్రాజ్ఞుడు'**
అర్థమాత్ర → ప్రణవాంశ - **సాక్షి** - ఆత్మాంశ →**'తురీయుడు'**

ఈవిధంగా 'అ'కార స్థూలాంశ యందలి చతుర్విధ జాగ్రత్ పురుషులు

'అ'కారస్థూలాంశగా	→	జాగ్రత్ విశ్వుడు
సూక్ష్మాంశగా	→	జాగ్రత్ తేజసుడు
బీజాంశగా	→	జాగ్రత్ ప్రాజ్ఞుడు
సాక్ష్యాంశగా	→	జాగ్రత్ తురీయుడు

'ఉ'కార స్థూలాంశే స్వప్నః।
విశ్వః సూక్ష్మాంశే తత్ తేజసో।
బీజాంశే తత్ ప్రాజ్ఞః।
సాక్ష్యంశే, తత్ తురీయః॥

II. 'ఉ'కార స్థూలాంశ యందలి చతుర్విధ స్వప్న పురుషులు

'ఉ'కార స్థూలాంశగా -	స్వప్నవిశ్వుడు (స్వప్న స్థితి)
సూక్ష్మాంశగా -	స్వప్నతేజసుడు (జాగ్రత్)
బీజాంశగా -	స్వప్నప్రాజ్ఞుడు (గాఢ నిద్రాస్థితి)
సాక్ష్యంశగా -	తత్ (స్వప్న) తురీయుడు (తురీయము)

(III) 'మ'కారః స్థూలాంశేషు సుప్తః। విశ్వః సూక్ష్మాంశే। తత్ తేజసో బీజాంశే। తత్ ప్రాజ్ఞః। సాక్ష్యంశే తత్ తురీయః।	III. **'మ'కార స్థూలాంశయందలి చతుర్విధ సుప్త పురుషులు** మకార స్థూలాంశలో - సుషుప్తి - సుప్త విశ్వుడు సూక్ష్మాంశలో - జాగ్రత్ - సుప్త తేజసుడు బీజాంశలో - స్వప్నము - సుప్త ప్రాజ్ఞుడు సాక్ష్యంశలో - తురీయము - సుప్త తురీయుడు
02. (IV) **అర్ధమాత్రా స్థూలాంశే తురీయ। విశ్వః సూక్ష్మాంశే। తత్ తైజసో, బీజాంశే। తత్ ప్రాజ్ఞః సాక్ష్యంశే। తురీయ తురీయః॥**	IV. **అర్ధమాత్ర స్థూలాంశయందలి చతుర్విధ అర్ధమాత్ర పురుషులు** అర్ధమాత్ర స్థూలాంశలో - తురీయ విశ్వుడు సూక్ష్మాంశలో - తురీయ తేజసుడు బీజాంశలో - తురీయ ప్రాజ్ఞుడు సాక్ష్యాంశలో - తురీయ తురీయుడు
'అ'కార తురీయాంశాః ప్రథమ ద్వితీయ తృతీయ భూమికాః। 'ఉ'కార తురీయాంశా చతుర్థీ భూమికా। 'మ'కార తురీయాంశా పంచమీ! అర్ధమాత్రా తురీయాంశా షష్ఠీ! తత్ అతీతా సప్తమీ।	**ప్రణవాంశలు - సప్త భూమికలు** 'అ'కార తురీయాంశలో → ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ భూమికలు **(శుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానస) భూమికలు.** 'ఉ'కార తురీయాంశలో → 4వ భూమిక - **సత్త్వాపత్తి।** 'మ'కార తురీయాంశలో → 5వ భూమిక - **అసంసక్తి।** 'అర్ధమాత్ర' తురీయాంశలో → 6వ భూమిక - **పదార్థభావనా।** పై వాటికి ఆవల - అతీతమై సప్తమీ భూమిక **తురీయగా।**
భూమి త్రయేషు విహరన్ - 'ముముక్షుః' భవతి। తురీయ భూమ్యాం విహరన్ 'బ్రహ్మవిత్' భవతి।	**ముముక్షువు** : ('శుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానస' అనబడే) మొదటి '3' భూమికలలో విహారము చేయుచున్నవాడు **'ముముక్షువు'** అగుచున్నాడు. **బ్రహ్మవిత్** : ('సత్త్వాపత్తి' అనబడే) '4'వ భూమికలో విహరించువాడు - **'బ్రహ్మవిత్'** అనబడుచున్నాడు.
పంచమ భూమ్యాం విహరన్ బ్రహ్మవిద్వరో భవతి। షష్ఠ భూమ్యాం విహరన్ బ్రహ్మవిద్వరీయాన్ భవతి। సప్తమ భూమ్యాం విహరన్ బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠో భవతి। తత్ర ఏతే శ్లోకా భవంతి।	**బ్రహ్మవిద్వరుడు** : ('అసంసక్తి' అనబడే) '5'వ భూమికలో విహరించుచున్నవాడు **'బ్రహ్మవిద్వరుడు'** అని చెప్పబడుచున్నాడు. **బ్రహ్మవిత్ వరీయుడు** : ('పదార్థాభావన' అనబడు) '6'వ భూమికలో ప్రవేశించి విహారములు చేయుచున్నవాడు. **'బ్రహ్మవిత్ వరీయుడు'** అని పిలువబడుచున్నాడు. ('తురీయగము' అనబడే) '7వ' భూమికలో ప్రవేశించి విహరిస్తున్నవాడు. **తురీయాతీతుడు-'బ్రహ్మవిత్-వరిష్ఠుడు'**గా నిర్వచించబడుచున్నాడు.
జ్ఞానభూమిః 'శుభేచ్ఛా' స్యాత్ ప్రథమా సముదీరితా। 'విచారణా' ద్వితీయా తు। తృతీయా 'తనుమానసీ'। 'సత్త్వాపత్తిః' చతర్థీస్యాత్। తతో 'అసంసక్తి' నామికా। 'పదార్థ భావనా' షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా।	**ఈవిధంగా సప్త జ్ఞాన భూమికలు చెప్పబడుచున్నాయి.** **'శుభేచ్ఛా, విచారణ, తనుమానసీ'** అనబడు మూడు **'జ్ఞాన విహార భూమికలు'**గా ఆత్మతత్త్వజ్ఞులచే గానము చేయబడుచున్నాయి. (4) 'సత్త్వాపత్తి, (5) అసంసక్తి, (6) పదార్థా భావన, (7) తుర్యగము అనునవి **అనుభవ రూపమగు 'తుర్యగా విహార భూమికలు'** అగుచున్నాయి.

"స్థితః కిం మూఢఏవాస్మి?
ప్రేక్ష్యేఽహమ్ శాస్త్ర సజ్జనైః,
– వైరాగ్య పూర్వమ్ ఇచ్ఛా" – ఇతి॥
– 'శుభేచ్ఛా' ఇతి ఉచ్యతే బుధైః॥

(1) శుభేచ్ఛ : 'ఇదేమిటిరా బాబూ! అశాశ్వతము, కాలబద్ధము అగు ఈ జీవితంలో ఇంద్రియ విషయ పరంపరలకు, ఇంద్రియ ప్రియములకు అపేక్షలకు వెచ్చిస్తూ, **'పంచేంద్రియములు'** అనే ఉపకరణములను క్రమంగా **వృధా చేసుకుంటున్నాను?** ఇకనుంచైనా శాస్త్రములను, సజ్జనులను ఆశ్రయించి, రాగమును త్యజిస్తూ (విరాగినై) - **శాశ్వతము, దేహానంతరము కూడా ఉత్తమ ప్రయోజనకరము అగు మార్గములను అన్వేషిస్తాను'** అను **వైరాగ్య పూర్వకమైన 'ఇచ్ఛ'ను** - బుధులు **'శుభేచ్ఛ'** - అని పిలుస్తున్నారు.

శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క
వైరాగ్య అభ్యాసపూర్వకమ్
సదాచార ప్రవృత్తిర్యా
ప్రోచ్యతే సా 'విచారణా'॥

(2) విచారణా : ఎప్పుడైతే వైరాగ్యముతో కూడిన 'శుభేచ్ఛ' ప్రారంభమైనదో, అది క్రమంగా తీవ్రతరమగుచుండగా, ఆ జీవుడు ప్రేమ-కరుణ ఓర్పు -దానము-ధర్మము-ఇటువంటి **సదాచారములపట్ల, శాస్త్ర - సజ్జనసంపర్క - వైరాగ్య** - ఇత్యాది కార్యక్రమముల పట్ల ప్రవృత్తుడగు చున్నాడు. ఇప్పుడాతడు క్రమంగా **'విచారణ'** - అను భూమికలో ప్రవేశించిన వాడగుచున్నాడు. పఠనము, శ్రవణము, అధ్యయనము ప్రారంభిస్తున్నాడు.

విచారణా శుభేచ్ఛాభ్యామ్
ఇంద్రియార్థేషు రక్తతా
యత్ర సా తనుతామ్ ఏతి
ప్రోచ్యతే 'తనుమానసీ'।

(3) తనుమానసి : విచారణ, శుభేచ్ఛల అభ్యాసముచే ఆ జీవునికి శబ్ద - స్పర్శ-రూప-రస-గంధరూపములగు ఇంద్రియ విషయములపట్ల 'అభినివేశము'- (Involvement, engagement) తనుతము (తగ్గటము) జరుగుచూ ఉండగా, ఆతడు **'తనుమానసీ భూమిక'** లో ప్రవేశించినట్లు చెప్పబడుచున్నాడు.

భూమికా త్రితయాభ్యాసాత్
చిత్తే అర్థనిరతేః వశాత్।
సత్త్వాత్మని స్థితే శుద్ధే
'సత్త్వాపత్తిః' ఉదాహృతా॥

(4) సత్త్వాపత్తి : 'శుభేచ్ఛ - విచారణ - తనుమానసి' అను '3' భూమికలు అభ్యసిస్తూ ఉండగా ఆతని చిత్తము ఆతనికి వశము అగుచూ, ఇంద్రియార్థములనుండి వెనుకకు మరల సాగుతుంది. శుద్ధి అగుచూ సాత్వికత, దైవీగుణములు సంతరించుకోసాగుతుంది. చిత్తము సాత్త్విక శుద్ధి పొందుచుండగా, ఆ జీవుడు **'సత్త్వాపత్తి'** అనే నాలుగవ భూమికలో సంచరించువాడగుచున్నాడు.

దశా చతుష్టయాభ్యాసాత్
'అసంసర్గ' ఫలా తు యా।
రూఢసత్త్వ చమత్కారా
ప్రోక్తా 'అసంసక్తి' నామికా॥

(5) అసంసర్గ పై నాలుగు అభ్యాసముల వలన క్రమంగా **'అసంసర్గ'** అను ప్రయోజనము సిద్ధిస్తోంది. **'సత్త్వ** (Positive, Divine) **భావనయందు ఆరూఢత్వము'** అనే చమత్కారము **'అసంసక్తి'** అను భూమికకు దారితీస్తోంది. దృశ్య విషయములపట్ల సత్యదృష్టి తొలగుచూ అనిత్యముగా ఎరిగి ఉండటము, వాటితో సర్గము (Attachment) లేకపోవటం **అసంసర్గము.**

---

03. భూమికా పంచకాభ్యాసాత్
స్వాత్మారామతయా భృశమ్
అభ్యంతరాణాం బాహ్యానాం
పదార్థానామ్ అభావనాత్,

(6) పదార్థభావన : 'శుభేచ్ఛ - విచారణ - తను మానసి - సత్త్వాపత్తి - అసంసర్గ' ....అనే అయిదు భూమికలు **'సాధనా ప్రదేశములు'** అగుచుండగా, ఇక ఈ జీవుడు 'స్వ-ఆత్మారాముడు' అగుచున్నాడు. 'ఆత్మ'యందు క్రమంగా అనుక్షణిక సంచారుడగుచున్నాడు. ఆత్మ మాత్రమే అతనికి 'పదార్థము' అగుచున్నది.

అట్టి స్థితిలో ఆ జీవుడు, (1) బాహ్యమున నామ-రూప-వస్తు-సంఘటన మొదలైన వ్యవహారములన్నీ, (2) అంతరమున కామ-క్రోధ-లోభ-మద-మాత్సర్య-ఇత్యాది అజ్ఞానజనిత భావాలన్నీ- 'అభావన' చేయటం ప్రారంభిస్తాడు. 'అభావన' అనే అగ్నితో విషయవాసనలను దగ్ధం చేయనారంభిస్తాడు.

పరప్రయుక్తేన చిరం
ప్రయత్నేన అవబోధనమ్,
'పదార్థభావనా' నామ
షష్ఠీ భవతి భూమికా॥

'ఇహము'(This side of self) ను అధిగమించి ఆవల గల పరస్వరూపము (లేక) 'పరమాత్మ'యొక్క భావన - అవబోధనలయందు ప్రయత్నశీలుడై ఉంటాడు. పరమును ఆశ్రయిస్తూ, ద్రష్ట - దృశ్యములకు ఆవలగల 'దృక్' స్వరూపధారి అగుచున్నప్పుడు 'పదార్థ - అభావన' అనబడు '6'వ భూమికలో హాయిగా సంచరించుచున్నాడు. (ఇది జగత్ పదార్థ అభావన-ఆత్మపద అర్థభావనా రూపము).

షట్ భూమికా చిరాభ్యాసాత్ భేదస్య అనుపలంభనాత్, యత్ స్వభావైక నిష్ఠత్వం సా జ్ఞేయా '<u>తుర్యగా గతిః</u>'।	**(7) తుర్యగము :** (పైన చెప్పిన) '6' భూమికల సుదీర్ఘమైన అభ్యాసముచే, **సర్వభేద భావములు రహితమగుచూ, సహజము-అనునిత్యము అగు' స్వస్వభావ-నిష్ఠత్వము** సిద్ధించుటచే **తుర్యగా గతి** గా ఇది చెప్పబడుతోంది. **ఇది జీవుని స్వాభావిక స్థితి/స్థానం.** సర్వము స్వాత్మతో ఏకము అవటమే **తుర్యగము.**
శుభేచ్ఛ - ఆది త్రయం భూమి భేద - అభేదయుతం స్మృతమ్।	**'శుభేచ్ఛ' 'విచారణ' 'తనుమానసి'** అనబడే మొట్టమొదటి '3' భూమికలు (1) భేదయుతము (2) అభేదయుతము - అని రెండు స్థితులుగా చెప్పబడుతోంది.
యథావత్ వేద బుద్ధ్యా ఇదమ్ జగత్ జాగ్రతి దృశ్యతే అద్వైతే స్థైర్యమ్ ఆయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే।	ఈ దృశ్యమానమగుచున్న జాగ్రత్ జగత్తు ఏ బుద్ధిచే తెలియబడుచున్నదో (Object being known) , అట్టి దృశ్య జగత్తు - వేరువేరుగా కనిపిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, అద్వైత ఆత్మజ్ఞాన-అవగాహన-అనుభూతులచే-అతీత అఖండ దృష్టిగా ప్రతిఫలిస్తోంది. స్వప్నంలో కనిపించే వేరువేరైనవన్నీ స్వప్నము తనదైనవాడి స్వప్నచైతన్య ములో ఏకమగునట్లు -**అన్ని ద్వైతములు ప్రశమనము పొందుచున్నాయి.**
పశ్యంతి స్వప్నవత్ లోకం, తుర్యభూమి సుయోగతః॥	ద్వైతమంతా శాంతించగా, తురీయభూమికను చేరిన యోగి ఈ జాగ్రత్ దృశ్యమంతా స్వప్నంలో కనిపించే [(మెలకువరాగానే) అదృశ్యమవబోయే] **'స్వప్నదృశ్యము'**వలె (సుయోగత్వముచే) చూచుచున్నాడు.
విచ్ఛిన్న శరదభ్రాంశ విలయం ప్రవిలీయతే। సత్త్వ అవశేష ఏవ అస్తే, హే నిదాఘ! దృఢీకురు।	ఆకాశంలో శరత్కాలంలో కనిపించే మేఘాలు విడిపోగానే, అప్పటివరకు ఆకాశంలో కనబడిన మేఘముల ఆకారమంతా ఏమౌతోంది? ఆకాశంలో లయమగుచున్నది కదా! ఓ పుణ్యచరితుడా! పాపరహితుడా! నిదాఘా! ఈ కనబడే జాగ్రత్ జగత్తు అంతా ఆత్మయందే కనిపిస్తూ తిరిగి 'కేవల సత్త'గానే అవశేషిస్తోంది. ఈ జగత్తు, ఇందలి సాకారత గురించి అటువంటి అనుభావనను దృఢీకరించుకో. ఇది **సత్త్వావశేషము.**
పంచభూమిం సమారుహ్య '<u>సుషుప్తిపద</u>' నామికామ్। శాంతాశేష విశేషాంశః తిష్ఠతి అద్వైత మాత్రకే॥	ఈ జీవుడు - సుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానస, సత్త్వాపత్తి, అసంసక్తి అనబడే మొదటి '5' భూమికలలో సంచరిస్తూ, 5వ భూమికలో ఉండగా, అది **'సుషుప్తి పదము'** వంటిదిగా చెప్పుతారు. ఎందుకంటే ఆ పంచభూమికలో లౌకిక విశేషాంశలు అన్నీ కూడా నిశ్శేషంగా సశాంతించిన వగుచున్నాయి. ఆ యోగి **'ఇదంతా సర్వదా మమకేవల ఆత్మస్వరూపమే'** అనబడు అద్వైత స్థితి - స్వాభావికానుభవములయందు క్రమక్రమంగా సుశిక్షితుడై, తిష్ఠితుడు అగుచున్నాడు.
అంతర్ముఖతయా నిత్యం బహిర్వృత్తిపరోఽపిసన్, పరిశ్రాంతతయా నిత్యం 'నిద్రాళుః' ఇవ లక్ష్యతే।	అట్టివాడు బహిర్వృత్తులు కలిగి ఉంటున్న సమయ, సందర్భములలో కూడా **సర్వదా అంతర్ముఖత్వమును కొనసాగిస్తూనే ఉంటాడు.** జాగ్రత్తులో వ్యవహరిస్తూనే, గాఢనిద్రలో ఉన్నవానివలె పరమశాంతుడై, ఊరట, విశ్రాంతిలను అనుభవిస్తున్నవాడై ఉంటాడు.
కుర్వన్ అభ్యాసమ్ ఏతస్యాం భూమ్యాం సమ్యక్ వివాసనః సప్తమీ గూఢ సుప్త్యాఖ్యా క్రమ ప్రాప్తా పురాతనీ॥	'6'వ భూమికయగు పదార్థ - (అ)భావన యందు సమ్యక్ - సర్వత్రా సమభావనా నిరతుడై ఉండటము బాగుగా అభ్యాసము అవుతూ ఉంటుంది. క్రమంగా సర్వమునకు **ఆది,** (జన్మ-కర్మలకంటే మునుముందైనది కాబట్టి) **పురాతనము, రహస్య సుప్తస్వరూపము అగు సప్తమ భూమిక** సిద్ధించినదగుచున్నది.

యత్ర న అసత్, న సత్ రూపో
నాహం, నాపి అనహం కృతిః,
కేవలం క్షీణమనన ఆస్తే
(అ)ద్వైతేఽ తి నిర్భయః।

ఎక్కడైతే
- ఇది సత్తు, ఇది అసత్తు అనురూపముగా ఏదీ శేషించదో,
- ఏది 'అహమ్' కృత రూపముగా గాని, న - అహమ్ కృతమైగాని లేదో,
- మనస్సు క్షీణించినదై, ఈ జీవుడు కేవలీ స్వరూపుడై తనకు ద్వితీయమనునదేదీ ఎక్కడా కించిత్ కూడా లేనివాడగుచున్నాడో - అదియే ద్వైతము తొలగగా, దాటిపోయి అద్వైత నిర్భయుడు అగు స్థితి.

శూన్యకుంభము
అంతశ్శూన్యో బహిః శూన్యః
శూన్యకుంభ ఇవ అంబరే।

- ఒక ఖాళీగా ఉన్న కుండకు లోపల - బయటా కూడా శూన్యమే ఉన్న తీరుగా, ఎవ్వడు ఈ దేహము పట్ల ఈ సమస్త దృశ్యము పట్ల అంతఃశూన్యుడు - బహిఃశూన్యుడు (Nothing inside and nothing outside) అయినవాడై ఆకాశమువలె వెలయుచున్నాడో,

పూర్ణకుంభము
అంతఃపూర్ణో బహిః పూర్ణః
పూర్ణకుంభ ఇవ ఆర్ణవే।

జలములో ముంచి ఉంచబడిన కుండ ఏ విధంగా లోపల జలముచే పూర్ణముగా, బయట అదే జలముచే పూర్ణముగా ఉన్న తీరుగా, ఏ యోగి దేహ - విశ్వములను లోన బయట ఆత్మచే పూర్ణముగా దర్శిస్తాడో **అదియే తురీయానుభవము.**

మా భవ గ్రాహభావాత్మా।
అగ్రాహకాత్మా చ మా భవ॥

అందుచేత ఓ నిదాఘా! ఈ దృశ్య జగత్తును అన్యముగా గ్రహించినవాడవు (Taker) అవవద్దు. గ్రహించనివాడవు (Non Taker) కూడా అవవద్దు. (గదిలోని దీపపు కాంతి ఏదీ గ్రహించదు, త్యజించదు కదా!)

భావనాం అఖిలాం త్యక్త్వా
యచ్ఛిష్టం (యత్ శిష్టం) తన్మయో భవ।
ద్రష్టృ దర్శన దృశ్యాని
త్యక్త్వా వాసనయా సహ
దర్శన ప్రథమ ఆభాసమ్
ఆత్మానం కేవలం భజ॥

నిదాఘుడు : స్వామీ! మరి నేను ఏదిగా ఉండాలి? గ్రాహ్య - త్యాజ్యరహితత్వమంటే ఏమిటి?

ఋభు : భావనలన్నీ దాటిపోయి త్యజించివేసి 'భావాతీతుడవు' అగుము. అభావిస్తూ ఉన్నప్పుడు కూడా ఏది శేషించియే ఉంటుందో, భావములకు ఆవల- ఈవల కూడా ఉన్నదో,- **అదియే నీవు అయి ఉండుము.** ద్రష్టృ - దర్శన - దృశ్యములను (The Perceiver The Perception and The Object) వాటి వాటి వాసనలతో సహా త్యజించి వేసి, వాటిని ఆత్మయొక్క ఆభాసగా (దర్పణంలోను, జలములోను ప్రతిబింబిస్తూ కనిపించే ఆకాశము వలె) చూడుము. **ఆత్మదర్పణంలో కనిపించే ఆభాసన వలె ఎరిగి కేవలము ఆత్మను మాత్రమే సేవించుము.** ఆత్మవై ఆత్మగా ఆత్మను దర్శిస్తూ సేవిస్తూ ఆస్వాదిస్తూ ఉండుము.

జీవన్ముక్తుడు

యథాస్థితమ్ ఇదమ్ యస్య
వ్యవహారవతోఽ పి చ
అస్తంగతం స్థితం చిత్తం
స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే।

జీవన్ముక్తుడు

ఇక్కడి యథాస్థితంగా ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎట్లా వ్యవహరించాలో, అట్లా వ్యవహరిస్తూ ఉంటూనే.... (ఒక నటుడు తన సహజమగు -నాటకమునకు సంబంధించని వ్యక్తిగత రూపము సర్వదా నాటకమునకు వేరుగా కలిగి ఉంటున్న విధంగా)....,

ఎవ్వడైతే అంతర హృదయాకాశంలో సహజమగు సంస్థితి (ఉనికి) కలిగి ఉండి, ఈ జగన్నాటకమును నాటకంగానే చూస్తాడో - ఆతడు జీవన్ముక్తుడు.

---

04. న ఉదేతి, న అస్తమ ఆయాతి
సుఖ దుఃఖే మనః ప్రభా।
యథా ప్రాప్త స్థితిః యస్య
స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే॥

ఎప్పుడు ఏఏ స్థితి గతులు ప్రపంచంలో పొందుతున్నప్పటికీ కూడా, ఎవడి మనస్సైతే ఇక్కడ సుఖ దుఃఖములలో ఉదయించక, అస్తమించక, (నాటకపాత్రవలె) సర్వదా సర్వమునకు వేరై ఉంటుందో, ఆతడు **జీవన్ముక్తుడు.**

యో జాగర్తి సుషుప్తిస్థో యస్య జాగ్రత్ న విద్యతే యస్య నిర్వాసనో బోధః స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే।	ఎవ్వనికి యొక్క జాగ్రత్ వ్యవహారానుభవమంతా సుషుప్తి (గాఢనిద్ర)యందు ఉన్నవానివలె అవిషయమై, 'జాగ్రత్'గా (ఇంద్రియ విషయసమూహ సమన్వితంగా) అవకయే ఆతడు ఉంటాడో, ఎవ్వని బోధ స్వరూపము (కేవలమగు **"చిత్ స్వరూపము")**, **"అన్యమును వెలిగించు** (Enlightening) **స్వరూపము"** అయి దృశ్య సంబంధమైన వాసనలు ఏమాత్రము లేనిదై ఉంటుందో, ఆతడే - జీవన్ముక్తుడు.
రాగ ద్వేష భయాదీనామ్ అనురూపం (మనురూపం) చరన్నపి, యో అంతర్వ్యోమవత్ యత్యచ్ఛః స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే।	ప్రాపంచకంగా చూస్తే (ఇహమునందు) రాగము - ద్వేషము - భయము మొదలైనవి సందర్భానుసారంగా ప్రదర్శిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, అంతరమున శూన్యాకాశమువలె (పడవ నీళ్ళలో ఉన్నప్పటికీ, పడవలో నీళ్ళు ఉండని తీరుగా) - అత్యంత స్వచ్ఛముగా దృశ్య విషయరహితుడై ఉంటాడో, ఆతడు జీవన్ముక్తుడు.
యస్య నాహంకృతో భావో, బద్ధిః యస్య న లిప్యతే, కుర్వతో - అకుర్వతోవాపి స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే॥	ఒక రచయిత 'రచన' చేస్తూ "ఈ పాత్రల పరస్పర ప్రవర్తనలు నేనే నిర్వర్తిస్తున్నాను" - అని అనుకుంటూ వ్రాస్తాడా? లేదు. పాఠకుల అభిరుచిని దృష్టిలో పెట్టుకొని పాత్రలను, ఆ పాత్రల స్వభావములను కల్పన చేస్తూ, తాను వేరుగానే అయి ఉంటాడు. పాత్రగా అవడు. అట్లాగే **'ఈ ప్రపంచంలో ఏది నేను చేస్తున్నా, (లేక) చేయకున్నా కూడా దీనికంతటికీ నేను చేస్తున్న వాడిని కాదు. చేయని వాడిని కాదు'**...అను అవగాహనతో, అతని బుద్ధి దోష రహితమై (కామ-క్రోధ-లోభ-మోహ-మద-మాత్సర్య రహితమై) ఉంటుందో, అట్టివాడు - కర్మలు నిర్వర్తించినా, (లేక) నిర్వర్తించకున్నా కూడా సర్వదా - **'జీవన్ముక్తుడు'** అని చెప్పబడుతోంది. పాత్ర ఎట్లా రచించబడినా కూడా ఆ స్వభావము రచయితను స్పృశించదు కదా!
యస్మాన్ న ఉద్విజతో లోకో లోకాత్ న ఉద్విజతే చ యః, హర్ష - అమర్ష - భయ 'ఉన్ముక్తః' స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే॥	ఎవ్వడైతే, - లోకములో (లేక) దృశ్యములో సందర్భములగుచున్న - వ్యక్తులతో, వస్తువులతో సంఘటన, సంబంధ, అనుబంధ, బాంధవ్య - ఇత్యాది వ్యవహారములు చూస్తూ కూడా అంతరంగమున ఏమాత్రము **ఉద్వేగము** (Becoming emotionaly related) **పొందడో,** - తన వలన **సహజీవులకు ఉద్వేగము కలుగకుండా చూచుకుంటాడో,** - సంతోష - దుఃఖ - భయములనుండి ఉత్ - ముక్తుడై (Always Beyond and always well relieved) అయి ఉంటాడో, అట్టివాడు 'జీవన్ముక్తుడు' అనబడుచున్నాడు.
యః సమస్త అర్థ జాలేషు వ్యవహార్యపి శీతళః పరార్థేషు ఇవ పూర్ణాత్మా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే॥	ఎవ్వడైతే, ఆయా ప్రాపంచకార్థములలో, వ్యవహార పరంపరలలో వ్యవహరిస్తూ ఉండి కూడా, మంచుగడ్డవలె ప్రశాంతంగా, చల్లగా (Very cool calm and pleasant inwardly) ఉంటూ పరమాత్మ - జీవాత్మ-జగత్తుల ఏకస్వరూపముచే పూర్ణాత్ముడై ఉంటాడో....ఆతడు జీవన్ముక్తుడు.
ప్రజహాతి యదా కామాన్ సర్వాం చిత్తగతాన్, మునే! మయి సర్వాత్మకే తుష్టః స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే॥	ఓ నిదాఘ మునీశ్వరా! 'ఇది ఇట్లా ఉండాలి. అది ఆ విధంగా పరిణమించాలి. ఇది పోవాలి. అది పొందాలి'....ఇత్యాది చిత్తగతమైన సర్వకామములు (Expectations, Pre-requisites, Dependence on the concerned evantualities) మొదలంట్లా అంతర్గతంగా వదిలివేసి ఉంటాడో, తనయొక్క 'సర్వాత్మత్వము'ను ఎరిగి సంతుష్టుడై ఉంటాడో, ఆతడు జీవన్ముక్తుడు. అంతరమున ఎప్పుడు ఈ సమస్తముపట్ల మౌనము వహించి ఉంటాడో, ఆతడే **జీవన్ముక్తుడు.**

చైత్యవర్జిత చిన్మాత్రే పదే పరమ పావనే అక్షుబ్ధచిత్తో, విశ్రాంతః స 'జీవన్ముక్త' ఉచ్యతే।	కదలుచూ ఉన్న ఆలోచనలు, భావనలు, దేహములు, విషయములు' - అనబడే 'చైత్యము'ను ప్రక్కగాబెట్టి, వాటిని **కదల్చుచూ ఉన్నట్టి** పరమపావనము (పవిత్రము) అగు '**చిన్మాత్రపదము**'ను ఆశ్రయించి, ఎట్టి క్షుబ్దము(Disturbance, Distraction, perturbence, worry) లేనట్టి చిత్తములో పరమవిశ్రాంతుడై ఉండువాడే జీవన్ముక్తుడు.
ఇదం జగత్ అహం సోఽయం దృశ్యజాతం అవాస్తవమ్, యస్య చిత్తేన స్ఫురతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే।	**'ఈ జగత్తంతా కూడా సర్వదా ఎవ్వరి స్వరూపమై యున్నదో అదియే నేనై ఉన్నాను'** అని తనయొక్క నిత్యమగు '**సత్యరూపము**'ను ఎరిగి, ఎవరి చిత్తమునకైతే ఈ **దృశ్యజాతమంతా కలలోని దృశ్యమువలె స్వతఃగా అవాస్తవము (న తు సత్యమిహ అణ్వపి)** - అని సుస్పష్టముగా స్ఫురిస్తుందో, - ఆతడే జీవన్ముక్తుడు.
సత్ బ్రహ్మణి స్థిరే స్ఫారే పూర్ణే విషయ వర్జితే , ఆచార్య శాస్త్ర మార్గేణ ప్రవిశ్యాశు స్థిరో భవ।	ఓ నిదాఘ మహాశయా! ఆచార్యులు, శాస్త్రములు కూడా నీయొక్క - నాయొక్క **సత్ స్వరూపము, బ్రహ్మస్వరూపము, పూర్ణము, సర్వదా సుస్థిరము, స్ఫారము అయిఉన్న స్వకీయ-అనన్యరూపము** గురించి చెప్పుచున్నారు. 'అన్యము' అయినదంతా ఆత్మయొక్క స్వయం ప్రకాశకము సూచిస్తూ గుర్తుచేస్తున్నాయో-అవి విను. **గురువులు శాస్త్రములు చూపు వర్గంలో అట్టి ఆత్మస్వరూపంలో ప్రవేశించి సుస్థిరుడవయ్యెదవుగాక!**
శివో గురుః। శివో వేదః। శివో దేవః। శివః ప్రభుః। శివోఽస్మ్యహమ్। శివః సర్వమ్। శివాత్ అన్యత్ న కించన। (ఇతి శివతత్త్వజ్ఞానమ్)।	శివుడే సద్గురువు. శివుడే వేదము (తెలియపరచుగురువు, తెలియబడే దృశ్యజగత్తు - శివుడే). శివుడే దేవాది దేవుడు. శివుడే సర్వమునకు నియామకుడు, యజమాని (సొంతదారు) అగు ప్రభువు. **నాలోని నేనైన నేను శివుడే! సర్వము శివుడే! శివమయమే! శివునికి వేరై - ఎక్కడా ఏదీ కించిత్ కూడా లేదు. (కనుక నీవు శివుడవే. ఇదియే శివతత్త్వ జ్ఞానము).**
తమేవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణః।	ఉత్తమ బుద్ధి గల ధీమంతుడు అట్టి శివతత్త్వము ఎట్టిదో తెలుసుకొని స్వకీయ ప్రజ్ఞచే బ్రహ్మభూతుడగు '**బ్రాహ్మణుడు**' అగుచున్నాడు. (బ్రాహ్మణముల హృదయము ఎరిగినవాడు బ్రాహ్మణుడు).
న అనుధ్యాయాత్ బహూన్ శబ్దాన్ వాచో విగ్లాపనం హి తత్।	ఓ నిదాఘా! పెద్దగా శబ్దజాలాన్ని అధ్యయనము చేసి కాలమును, సందర్భములను వృధా చేసుకోవటం కూడా ఉపాయం కాదయ్యా. అదంతా అధికంగా అవుతుంటే వాచా విగ్లాపనమే (వాచాదోషమే) అవుతుంది.
శుకో ముక్తో, వామదేవోఽపి ముక్తః। తాభ్యాం వినా ముక్తి భాజో న సంతి। శుకం మార్గం యే అనుసరంతి ధీరాః 'సద్యోముక్తాః' తే భవంతి ఇహ లోకే।	**సద్యోముక్తి-క్రమముక్తి :: శుక మార్గ ముక్తి-వామదేవమార్గ ముక్తి** శుకమహర్షి ముక్తుడు. వామ దేవుడు కూడా ముక్తుడే. వారిరువురి మార్గం కాకుండా వేరై వాచామార్గములో పోయి ఒకడు ముక్తి భాజుడుకాలేడు. **సద్యోముక్తి - " ఎప్పుడూ కూడా నేను భౌతిక దేహపరిమితుడను కాను. ఈ విశ్వమంతా నా దేహమై, నేనే అయి ఉన్నాను"** అను శుకభగవానుని విదేహముక్తి మార్గమును ఏ ధీరుడైతే అనుసరిస్తాడో అట్టివాడు ఇప్పుడే, ఇక్కడే **సద్యోముక్తుడౌతాడు. 'సర్వలోకములు నాలోనే ఉన్నాయి.** నేనే సర్వము అయి ఉన్నాను' అనునది సద్యోముక్తి. (లోకములలోని నేను - నాలోని లోకముల అనన్యత్వము).
05. వామదేవం యే అనుసరంతి నిత్యం మృత్వా జనిత్వా చ పునః పునః తత్ తేవై లోకే "క్రమముక్తా" భవంతి, యోగైః సాంఖ్యైః కర్మభిః సత్త్వయుక్తైః॥	**క్రమముక్తి** - ఎవ్వరైతే క్రమక్రమంగా ముక్తిమార్గంలో ప్రవేశించి సాధనపరులై వామదేవుడు చెప్పుమార్గమును అనుసరిస్తారో, వారు మరల మరల అనునిత్యంగా జన్మ మరణములు పొందుతూ యోగ - సాంఖ్య - కర్మ మార్గములు ఆశ్రయిస్తూ ఉన్నవారై - చివరికి ముక్తి స్థానమును చేరుచున్నారు. ఇది '**క్రమముక్తి**' అని పిలువబడుతోంది.

శుకశ్చ వామదేవశ్చ
ద్వే సృతీ దేవ నిర్మితే।
శుకో '<u>విహంగమః</u>' ప్రోక్తో।
వామదేవః <u>పిపీలికా</u>॥

ఈ విధంగా

(1) శుకమార్గముక్తి (సద్యోముక్తి) - (విహంగ మార్గము)

(2) వామదేవమార్గముక్తి (క్రమముక్తి) - (పిపీలికా మార్గము)

అను **ఈ రెండుమార్గములు** శ్రుతులచే మనకు విశదీకరించి ప్రతిపాదిస్తూ చెప్పబడుచున్నాయి. ఇవి సృష్టిలోని చమత్కారంగా దైవీ నిర్మితము.

సద్యోముక్తి (లేక) శుకమార్గముక్తిని ఆకాశంలో పక్షివలె ఎగరటం **'విహంగమార్గము'** అని కూడా అంటూ ఉంటారు. క్రమముక్తి (లేక) వామదేవమార్గ ముక్తిని **పిపీలికామార్గము - చీమవలె ప్రయాణించటం'** అని పిలుస్తున్నారు.

అతత్ వ్యావృత్తిరూపేణ,
సాక్షాత్ విధిముఖేన వా,
మహావాక్య విచారేణ
సాంఖ్యయోగ సమాధినా,
విదిత్వా స్వాత్మనో రూపమ్
అసంప్రజ్ఞా సమాధితః
శుకమార్గేణ విరజాః
ప్రయాంతి పరమం పదమ్॥

ఆ 'పరతత్త్వము' పట్ల వ్యావృత్తి రూపములుగా సాధనములు చేస్తూ

- సాక్షాత్ విధి (వేదములు) సూచించు యజ్ఞ - యాగ - స్తుతి - ఉపాసనా క్రమములచేతగాని,
- **సోఽహమ్', 'తత్త్వమ్' 'అయమాత్మా బ్రహ్మ' 'అద్వితీయమ్ తత్ ఆత్మాహమ్'** ఇత్యాది మహావాక్యముల పరమార్థమును పునఃపునః విచారణ చేతగాని,
- 'మనో బుద్ధి - చిత్త - అహంకార, పంచకర్మేంద్రియ, జ్ఞానేంద్రియ విషయములు, పంచప్రాణ - జీవాత్మ - ఈశ్వర - పరమాత్మ - ఇత్యాది విశ్లేషణలతో కూడిన **సాంఖ్యయోగ శాస్త్ర పరిశీలనచేగాని**
- **తెలుసుకోవటం అనుకోవటం - అనిపించటం, అదే తానవటం** అనబడు **శ్రవణ - మనన - నిధిధ్యాస, సమాధిలచేగాని,**
- అసంప్రజ్ఞాసమాధి చేతగాని

చిట్టచివరికి శుకమార్గ సద్యోముక్తిగా ఈ జీవుడు, పరమపదమును తప్పక పొందగలడు.

'యమా' ఆది ఆసన జాయా
స హఠాభ్యాసాత్
పునః పునః,
విఘ్న బాహుళ్య సంజాత
అణిమాది వశాత్ ఇహ,
అలబ్ధ్వాఽపి ఫలం సమ్యక్
పునః భూత్వా మహాకులే,
పూర్వ వాసనయైవ అయం
యోగాభ్యాసం పునశ్చరన్।
అనేకజన్మ అభ్యాసేన
'వామదేవేన' <u>వై</u> పథా,
సోఽపి ముక్తిం సమాప్నోతి
తద్విష్ణోః పరమం పదమ్॥

యమము (ఇంద్రియ నిగ్రహము), నియమము (ఇంద్రియములను నియమించటము) ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, సమాధి మొదలైనవి మరల మరల **హఠపూర్వకంగా అభ్యసించటము చేత క్రమముక్తి తప్పక లభించగలదు.** అయితే అట్టి క్రమంలో విఘ్నాలు బాహుళ్యంగా కూడా ఉంటాయి. అటువంటి విఘ్నములలో ముఖ్యమైనవి. అణిమ - గరిమ - మహిమ - లఘిమ....ఇత్యాది అష్టసిద్ధులు తారసపడటము కూడా.

అటువంటి అడ్డంకులు (లేక) చ్యుతి (Hurdles or Distractions) వలన ఆత్మసిద్ధి / యోగసిద్ధి లభించకపోవటం జరిగితే? ('వామ దేవపధము' అను సిద్ధాంతమును (మార్గమును) అనుసరించి)- అట్టి యోగాభ్యాసి యోగసిద్ధిని పొందకయే దేహము ముగియటము జరగవచ్చు. అట్లా జరిగితే కూడా ఆతడు (ఆ యోగభ్రష్టుడు) నష్టపోడు.

సమ్యక్ సిద్ధి (సర్వసమస్వరూపాత్మానుభవం) కొరకై మరల మహనీయుల కులంలో జనిస్తున్నాడు. అక్కడ పూర్వ వాసనలు కారణంగా యోగాభ్యాసమును పునశ్చరణ చేసుకొని, ఇక అక్కడి నుండి యోగసాధన మొదలైనవి కొనసాగిస్తున్నాడు.

ద్వావిమా (ద్వా ఇమా) పథ పంథానౌ
బ్రహ్మప్రాప్తి కరౌ శివౌ।
సద్యోముక్తి ప్రదశ్చ - ఏకః।
క్రమ ముక్తి ప్రదః - పరః।
అత్ర కో మోహః? కో శోకః?
ఏకత్వం అనుపశ్యతః॥

ఈ విధంగా వామదేవమార్గం (క్రమముక్తి)ని అనుసరించిన వాడు కూడా అనేక జన్మల అభ్యాసముచే **'విష్ణుపరమపదము'** అనే ముక్తిని పొందుచున్నాడు.

ఈ విధంగా రెండు మార్గములలోను శివస్థానము అను ముక్తి పదము ఈ జీవుడు పొందగలడు. రెండూ (క్రమముక్తి, సద్యోముక్తి) ఒకచోటికే చేరుస్తున్నాయి.

ఓయీ, నిదాఘా! ఓ సర్వజనులారా! అట్టి **ఉభయములగు సద్యోముక్తి - క్రమముక్తి మార్గములలో ఏదో ఒకటి ఆశ్రయించి ఉండండి.** లక్ష్యము సిద్ధించిన తరువాత ఇక శోకమెక్కడిది? మోహమెక్కడిది? అట్టివాడు సర్వత్రా ఏకత్వమే దర్శించుచున్నాడు.

యస్య అనుభవపర్యంతా
బుద్ధిః తత్త్వే (సత్త్వే) ప్రవర్తతే
తత్ దృష్టి గోచరాః సర్వే
ముచ్యంతే సర్వ పాతకైః॥

ఎవని బుద్ధి ఆత్మభావన సిద్ధించేవరకు, ఆత్మానుభవము అనుక్షణికమయ్యే వరకు సత్త్వమార్గములో (సత్త్వగుణాశ్రయముతో) ప్రయత్నశీలుడై ఉంటాడో, అట్టివాడు ఇక **తన దృష్టికి గోచరమయ్యేదంతా ఆత్మగా భావన సిద్ధించుకొన్నవాడై, సర్వదోషముల నుండి పాతకముల నుండి విముక్తుడు కాగలడు.**

ఖేచరా భూచరాః సర్వే
బ్రహ్మవిత్ దృష్టిగోచరాః
సద్య ఏవ విముచ్యంతే
కోటి జన్మార్జితైః అఘైః। ఇతి॥

ఎవ్వడు సర్వ ఖేచరులను (ఆకాశంలో సంచరించే దేవతలు మొదలైనవారిని), భూచరులను (సర్వమానవ - జంతు ఇత్యాదులను) ఆత్మజ్ఞాన దృష్టితో చూడటము చేస్తూ ఉంటాడో, సదా సర్వదా అభ్యసిస్తూ ఉంటాడో, - అట్టివాడు కోటి జన్మలలో నిర్వర్తించిన పాపకర్మల నుండి కూడా విముక్తుడై **'సద్యోముక్తుడు'** కాగలడు.

ఇతి చతుర్థోఽధ్యాయః

ఇతి 4వ అధ్యాయము

పంచమ అధ్యాయము - యోగాభ్యాస విధి - విధానములు

01. అథ హి ఏనం ఋభుం
భగవంతం, నిదాఘః పప్రచ్ఛ :
'యోగాభ్యాస విధిమ్' అనుబ్రూహి - ఇతి॥
తథేతి సహో వాచ
పంచభూతాత్మకో దేహః, పంచమండల పూరితః।
కాఠిణ్యం పృథివీం ఏకాం।
పానీయం తత్ ద్రవాకృతిః।
దీపనం చ భవేత్ తేజః।
ప్రచారో వాయు లక్షణమ్।
ఆకాశః సత్త్వతః సర్వం।
జ్ఞాతవ్యో యోగమ్ ఇచ్ఛతా!

నిదాఘుడు : హే సద్గురూ! ఋభు మహాత్మా! భగవాన్! ఇప్పుడిక **'యోగాభ్యాస విధి'** గురించి వివరించమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఋభుమహర్షి : ఓ నిదాఘ - ఆత్మానంద స్వరూప మహాశయా! వినండి.
ఈ భౌతికదేహము 'మట్టి-నీరు-అగ్ని-గాలి-ఆకాశము'-అనే పంచ భూతములతో తయారౌతోంది. ఇది పంచమండలములో పూరితమై యున్నది.

- కాఠిణ్యమైనదంతా **ఏక పృథివీతత్త్వము. ఘనతత్త్వము.**
- పానీయమై ఉన్నదంతా ద్రవాకృతి - **జలతత్త్వము.**
- దీపమురూపంగా వెలిగేదంతా తేజస్సు - **అగ్నితత్త్వము.**
- వాయువు అంతటా ప్రసరించియుండు లక్షణము కలిగియున్నది- **ప్రసరణతత్త్వము.**
- ఆకాశము సత్వ (ఉనికి) లక్షణముగా కలిగియున్నది. **(ప్రచారతత్త్వము)**

యోగాభ్యాసమునకు ఉపక్రమించువాడు ఈ పంచభూతముల లక్షణము ఎరిగి, యోగభ్యాస శీలుడగును గాక!

షట్ శతాని అధికాని అత్ర
సహస్రాణి ఏక వింశతి (21600)
అహోరాత్రవహైః శ్వాసైః
వాయుమండల ఘాతతః।
తత్ పృథ్వీమండలే క్షీణే
వలిరాయాతి దేహినామ్।

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు

ఒక అహోరాత్రము (పగలు - రాత్రి కలిపి) 21600 శ్వాసలు వాయు మండలమును ఛేదిస్తూ (ఘాతతంగా) ఈ శరీరములో జరుగుచున్నది.
(కాలముచేత ఈ జీవునిపట్ల భౌతికదేహము జనించి, వృద్ధి చెంది, క్షయిస్తూ క్రమంగా నశించు స్వభావము కలిగియున్నది).
ఈ శరీరములో పృథ్వీమండలము (Solid Division) క్షీణించుచుండగా దేహమంతా ముడతలు కనిపించ ప్రారంభిస్తాయి.

తద్వత్ ఆపోగణాపాయే
కేశాస్స్యుః పాండరాః క్రమాత్।
తేజః క్షయే క్షుదా కాంతి నశ్యేతే।
మారుతక్షయే వేపథుః సంభవేః,
నిత్యం నాభసేనైవ జీవతి।

అట్లాగే జలవిభాగము తగ్గుచుండగా వెంట్రుకలు నెరవటం (తెల్లబడటం) ప్రారంభిస్తాయి.
అగ్ని (తేజస్సు) తగ్గుతూ ఉంటే శరీరములో కాంతి తగ్గనారంభిస్తుంది. ఆకలి తగ్గిపోసాగుతుంది.
గాలి శక్తి శరీరంలో తగ్గుతూ ఉండగా, శరీరంలో అనేకచోట్ల వణుకు, (కంపనములు) ప్రారంభం కాగలవు.
అనునిత్యంగా ఆకాశముతోగల సంబంధము చేతనే ఈ దేహము జీవించటమును కొనసాగించ గలుగుతోంది.

ఇత్థం భూతక్షయాత్ నిత్యం, జీవితం భూతధారణమ్।
ఉడ్యాణం కురుతే యస్మాత్, అవిశ్రాంతం మహాఖగః।
ఉడ్డియాణం తదేవస్యాత్ తత్ర 'బంధో' అభిధీయతే।
ఉడ్డియాణో హి అసౌ బంధో 'మృత్యు మాతంగ కేసరీ'।
తస్యముక్తిః తనోః కాయాత్, తస్య బంధో హి దుష్కరః।

ఈ దేహముపట్ల ఇటువంటి 'భూతక్షయము' అనే ధర్మము జరగటం - **'మరణము'** అగుచున్నది. భూతధారణము **'జీవితము'** అగుచున్నది.
అవిశ్రాంతంగా ఎగురుచూ ఉండే **'మహాఖగము'** అనబడు ప్రాణవాయు సంచాలనమును **"ప్రాణాయామయోగ సాధన"**తో నిశ్చలముచేయటమే కుంభక (ప్రాణాయామము) అగు 'ఉడ్డియాణ బంధము'.
అటువంటి ప్రాణాయామ కుంభకరూప 'ఉడ్డీయాణ బంధము' మృత్యువు అనే ఏనుగుకు సింహము వంటిది అగుచున్నది.
అ ఉడ్డియాణబంధము (యోగాభ్యాసము) వలన ఈ జీవుడు దేహబంధములనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. దుష్కరమగు **శరీరబంధము నుండి అతీతతత్త్వమును సాక్షిత్వమును అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుచున్నాడు.**

అగ్నౌతు చలితే కుక్షౌ
వేదనా జాయతే భృశమ్।
న కార్యా క్షుధితేనాపి
నాపి విణ్మూత్ర వేగినా।

జఠరాగ్ని పొట్టలో జ్వలిస్తున్నప్పుడు ఈ శరీరమునకు 'ఆకలి' అనే వేదన కలుగుతోంది.

'ఆకలి'గా ఉన్నప్పుడు యోగాభ్యాసము కుదరదు. మలమూత్ర వేగము సందర్భములలో యోగాభ్యాసము తగిన సమయం కాదు.

హితం మితంచ భోక్తవ్యం
స్తోకం స్తోకం అనేకధా।
మృదుమధ్యసు మంత్రేషు
క్రమాత్ మంత్రం లయం హతం।
లయ మంత్ర హఠా యోగా,
యోగో హి అష్టాంగ సంయుతః॥

యోగాభ్యాసియొక్క ఆహార నియమము :

హితంగా ఉండేవి మితంగా భుజించాలి. కొంచము ఆహారము రోజులో ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి.

మంత్రము - అర్థము

మంత్రమును మృదువుగా మననము చేస్తూ, క్రమంగా మంత్రమును లయం చేస్తూ మంత్రార్థభావనను ఆశ్రయించాలి. ఈ జగత్తును ఆత్మయందు లయింపజేయటమే **'లయమంత్ర - లయయోగము'**. అట్టి యోగమునకు అంగములు '8'.

యమశ్చ నియమశ్చైవ, తథా చ ఆసనమేవ చ।
ప్రాణాయామః తథా పశ్చాత్, ప్రత్యాహారః తథా పరమ్।
ధారణా చ తథా ధ్యానం, సమాధిశ్చ అష్టమో భవేత్॥

అష్టాంగ యోగములు

(1) యమము (2) నియమము (3) ఆసనము (4) ప్రాణాయామము (5) ప్రత్యాహారము (6) ధారణ (7) ధ్యానము (8) సమాధి.

---

02. అహింసా సత్యమ్ అస్తేయం
బ్రహ్మచర్యమ్ దయ ఆర్జవమ్
క్షమా ధృతిః మితాహారః శౌచం - చ
ఇతి 'యమా' దశ (10)।

దశ (10) విధ యమములు

(1) అహింస (2) సత్యము (3) అస్తేయము (తనది కానిది స్వీకరించకపోవటం) (4) బ్రహ్మచర్యము (5) దయ (6) ఆర్జవము (మనసా, వాచా, కర్మణా ఏకత్వము) (7) క్షమ (8) ధృతి (9) మితాహారము (10) శౌచము. ఇవి **'యమా దశ'**.

తపః సంతోషం ఆస్తిక్యం, దానం ఈశ్వరపూజనమ్
సిద్ధాన్తశ్రవణం చ ఏవ, హ్రీః మతిశ్చ జపో వ్రతం
ఏతే హి 'నియమాః' ప్రోక్తా
దశధైవ (10) మహామతే!

దశవిధ నియమములు (10)

(1) తపస్సు (2) సంతోషము (3) ఆస్తిక్యభావనలు (4) దానము (5) ఈశ్వరపూజనము (6) సిద్ధాంత శ్రవణము (7) హ్రీ (8) మతి (9) జపము (10) వ్రతము.

ఏకాదశ ఆసనానిస్యుః, చక్రాద్యా, మునిసత్తమ!
చక్రం పద్మాసనం కూర్మం, మయూరం కుక్కుటం తథా
వీరాసనం స్వస్తికం చ, భద్రం సింహాసనం తథా
ముక్తాసనం గోముఖం చ, కీర్తితం యోగవిత్తమైః॥

ఏకాదశ ఆసనములు

(1) చక్రాసనము (2) పద్మాసనము (3) కూర్మాసనము (4) మయూరాసనము (5) కుక్కుటాసనము (6) వీరాసనము (7) స్వస్తికాసనము (8) భద్రాసనము (9) సింహాసనము (10) ముక్తాసనము (11) గోముఖాసనము

సవ్య ఊరు దక్షిణే గుల్ఫే,
దక్షిణం దక్షిణేతరే,
నిదధ్యాత్ ఋజుకాయస్తు,
'చక్రాసనం' ఇదం మతమ్।

చక్రాసనము

- ఎడమ తొడపై కుడి చీలమండలమును ఉంచి
- కుడి తొడపై ఎడమ చీలమండలమును ఉంచి,
- పృష్టము నుండి శిరో ఉపరిభాగములోని కొండ నాలుకకు సూటిగా పై శిరో ఊర్ధ్వభాగమునగల బ్రహ్మరంధ్రము వరకు శరీరమును నిటారుగా ధారణ చేసి యోగమునకు సిద్ధబడటము. ఇది **చక్రాసనము.**

పూరకః కుంభకః తద్వత్
రేచకః పూరకః పునః
ప్రాణాయామః స్వనాడీభిః
తస్మాత్ నాడీ ప్రచక్షతే॥

ప్రాణాయామము : (1) పూరకము (గాలిలోనికి పీల్చటము)
(2) కుంభకము (ధారణ చేయటం)
(3) రేచకము (వదలటము)
(4) పునఃపూరకము (తిరిగి పూరించటం)

ప్రాణాయామాభ్యాసముచే ఆ అభ్యాసియొక్క సూక్ష్మనాడులు నిర్మలమగుచూ, ప్రత్యుత్సాహము పొందుచున్నాయి.

శరీరము	శరీరము
శరీరం సర్వజంతూనాం షణ్ణవత్ (96) అంగులాత్మకమ్। తత్ మధ్యే పాయుదేశాత్తు ద్వయ-అంగులాత్ పరతః పరమ్ మేఢ్రదేశాత్। అధస్మాత్తు, ద్వయ అంగులాత్ 'మధ్యమ్' ఉచ్యతే। మేఢ్రాత్ నవ (9) అంగులాత్ ఊర్ధ్వం నాడీనామ్ 'కందమ్' ఉచ్యతే। చతుర (4) అంగులమ్ ఉత్సేధం చతుర (4) అంగులమ్ ఆయతమ్। అండాకారం పరివృతం మేదో మజ్జా అస్థి శోణితైః తత్రైవ నాడీ చక్రం తు, ద్వాదశారం ప్రతిష్ఠితమ్।	ప్రాణులందరికీ (జీవులకు, మానవులకు) (సామాన్యంగా) '96' అంగులముల పొడుగు (లేక) 96 బొటనవ్రేళ్ళ పరిణామము ఉంటుంది. **మేఢ్రము** - అట్టి ఈ దేహము మధ్యలోగల 'పాయువు' (గుదము, ముడ్డి)నకు '2' అంగుళములకు పైవైపుగా మేఢ్రము. (పొత్తి కడుపునకు) '2' అంగుళములు క్రిందగా 'మధ్యప్రదేశము'. అట్టి 'మేఢ్రము'నకు 9 అంగులము ఊర్ధ్వంగా 'కందము'. దానిపై నాడీ కందము 4 అంగుళముల ఎత్తు 4 అంగులముల విస్తారము (పొడవు) అండాకారగము (కోడిగ్రుడ్డు ఆకారం) అగు ఈ నాడీకందమును - మేదస్సు (క్రొవ్వు, వప), మజ్జ (ఎముకలలో కనిపించే గుజ్జు), అస్థి (బొమికలు), శోణితము (రక్తము) మొదలైనవన్నీ పరివృతమై ఆవరించినవై (Round up and covering) **ద్వాదశార నాడీచక్రము** రూపుదిద్దుకొని ఉంటోంది.
శరీరం ధ్రియతే యేన వర్తతే తత్ర కుండలీ।	శరీరధారణకు మూలాధార స్థానమై, మూలాధార చక్రాకాశములో 'కుండలిని' అనే **ఇచ్ఛా - ప్రజ్ఞా విశ్వధారిణీ** శక్తి వేంచేసినదై స్థానము కలిగియున్నది.
బ్రహ్మరంధ్రం సుషుమ్నాయా వదనేన పిధాయ సా॥	శరీరములో నాడీ కందము నుండి బయల్వెడలుచున్న తేజోపుంజములతో కూడి ఒక చేతనమగు శక్తినాడి - వెన్నెముక మధ్య నుండి, మెడ, పాలభాగములనుండి, కొండ నాలుకకు ఊర్ధ్వంగా శిరో కపాల భాగమునకు (తలడిప్పకు)పైనగల శరీరముయొక్క దశవ (పదవ) రంధ్రమును మూసి ఉంచుతోంది. ఆ మూసి ఉంచబడు రంధ్రము '**బ్రహ్మరంధ్రము**'. ఆవిధంగా (నాడీకందము నుండి) బ్రహ్మ రంధ్రము వరకు విస్తరించినదైయున్న అతిముఖ్య శక్తినాడి '**సుషుమ్న**'.
ఆలంబుసా సుషుమ్నాయా, కుహూః నాడీ వసతి అసౌ। అనంతరార యుగ్మేతు, వారుణా చ, యశస్వినీ। దక్షిణారే (కుడిగా) సుషుమ్నాయాః పింగళావర్తతే క్రమాత్. తత్ అంతరారయోః 'పూషా' వర్తతే చ 'పయస్వినీ'। సుషుమ్నా పశ్చిమే చారే, స్థితా నాడీ 'సరస్వతీ'।	అట్టి 'సుషుమ్ననాడి'ని వెంటనంటినవై '**అలంబుస, కుహు**' అనే రెండు నాడులు ఉంటున్నాయి. లోపలి వైపుగా '**వారుణి**' '**యశశ్విని**' - అనే మరో రెండు నాడులు. దక్షిణంగా (కుడిగా) '**పింగళ**' అనే నాడి సుషుమ్ననాడిని వెంటనంటి ఉన్నది. దానికి అంతరముగా '**పూషా**', '**పయస్వినీ**' అనుసరించి వర్తించుచున్నాయి. సుషుమ్నకు పశ్చిమంగా ఆకు ఆకారంగా '**సరస్వతీనాడి**' స్థితి కలిగియున్నది.
03. శంఖినీచైవ 'గాంధారీ' తదనంతరయోః స్థితే। ఉత్తరే తు సుషుమ్నాయా ఇడాఖ్యా నివసతి అసౌ। అనంతరం 'హస్తిజిహ్వా' తతో 'విశ్వోదరీ' స్థితా।	పై నాడులకు తదనంతరగా (పైపైగా) '**శంఖినీ**', '**గాంధారీ**' నాడులు. సుషుమ్నకు 'ఉత్తరం'గా (ఎడమగా) '**ఇడా**' అనే పేరుగల నాడి ఉన్నది. ఇడానాడికి అనంతరంగా (ప్రక్కగా) '**హస్తి జిహ్వ**' ,'**విశ్వోదరి**' నాడులు.

ప్రదక్షిణ క్రమేణైవ చక్రస్య అరేషు నాడయః వర్తన్తే ద్వాదశ హి ఏతా ద్వాదశ అనిల వాహకాః। పటవత్ సంస్థితా నాడీ నానావర్ణాః సమీరితాః పటమధ్యం తు యత్ స్థానం 'నాభిచక్రం' తత్ ఉచ్యతే॥	ఈ అలంబుస - కుహూ - వారుణీ - యశశ్వినీ - పింగళ - పూస - యశశ్వినీ - సరస్వతీ - శంఖినీ - గాంధారీ - ఇడ - హస్తిజిహ్వ - అను పేర్లతో మనము చెప్పుకున్న '12' నాడులు **వాయువాహకములు** (Carriers of Prana Energy) అయి ఉన్నాయి. ప్రదక్షిణ క్రమంగా నాడీ చక్రముయొక్క ఆకులలో ప్రవర్తన శీలమై యున్నాయి. వస్త్రము ధరించుతీరుగా అనేక వర్ణములతో (రంగులతో) ఈ నాడీపటలము నాడీ కందమును ఆవరించి / సంస్థితమై యున్నాయి. ఆ పటము మధ్యస్థానములో ఉన్నదే 'నాభీచక్రము' అని పిలువబడుతోంది.
నాదాధారా సమాఖ్యాతా, జ్వలంతీ నాదరూపిణీ, పరరంధ్రా సుషుమ్నా చ, చత్వారో రత్నపూరితాః కుండల్యా పిహితం శశ్వత్, బ్రహ్మరంధ్రస్య మధ్యమమ్॥ ఏవమేతాసు నాడీషు ధరంతి 'దశవాయవః'।	**కుండలినీ :** నాదరూపిణి అయి వెలుగుతూ, నాదమునకు ఆధారమై 'సుషుమ్న'కు పరరంధ్రమై, '4' రత్నముల పూరితమైయున్నది. బ్రహ్మరంధ్రమును కుండలినీ శక్తి చే మూతవలె మూసి ఉంచబడుతోంది. ఈ విధంగా నాడులచే దశవాయువులు ధరింపబడినవై ఉన్నాయి.
ఏవం నాడీ గతిం, వాయు గతిమ్ జ్ఞాత్వా విచక్షణః।	ఏ యోగి అయితే విజ్ఞాన విచక్షణలచే ఈ నాడీ గత వాయువుల సంచారములను ఎరిగినవాడై ఉంటాడో (Consciously), అట్టివాడు యోగాభ్యాసి అయి కేవలమగు ఆత్మ స్వరూపముతో ఏకత్వము సిద్ధించుకొనుచున్నాడు. **నాడీగతి - యోగ గతిలను ఎరుగుటకు యోగాభ్యాసమే ఉపాయము.**
సమగ్రీవ శిరః కాయః సంవృతాస్యః సునిశ్చలః। నాసాగ్రే చ ఏవ హృత్ మధ్యే బిందు మధ్యే తురీయకమ్। స్రవంతమ్ అమృతం పశ్యేత్ నేత్రాభ్యామ్ సుసమాహితః। అపానం ముకుళీ కృత్య పాయుం ఆకృష్య చ ఉన్ముఖమ్ ప్రణవేన సముత్థాప్య 'శ్రీ'బీజేన నివర్తయేత్॥	- 'మెడ', శిరస్సు, కాయమును సమస్థితిగా నిట్టనిలువు ఆకారంగా ధరించి - పళ్ళు కలువకుండా, పెదవులను ఒకచోటికి చేర్చి, - శ్రద్ధ, సునిశ్చలత్వము (concentration) ఆశ్రయించినవాడై, - (1) ముక్కుకు అగ్రభాగస్థానము (The Upper Point of nose) (2) హృదయ మధ్యగాను, (3) బిందు మధ్యగాను నేత్రములను చూపును సుమాహితము (Wel - fixed) చేసి, - జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తులను తనయొక్క తురీయస్థానమునుండి దర్శించుచూ, తురీయకరూపంలో స్రవించు 'అమృతము' (మార్పునకు విషయమేకానట్టి రూపము) దర్శించుచు, అపానమును [బాహ్యముగ ప్రవహించు ప్రాణ (వాయు) ప్రసరణమును] ముకుళింపజేసి (లేక) ముడుచుకొనునట్లు చేసి, - పాయువును (మలవిసర్జన ప్రదేశాకాశమును) ఉన్ముఖం(as upward facing)గా సమాకర్షించి, - ప్రణవములో సముత్థాప్యం (Inspiring) చేస్తూ, 'శ్రీం' బీజముచే నివర్తింపజేయాలి. సమస్తమునకు బీజమైన 'ఆత్మ'ను 'శ్రీం' అక్షరోచ్ఛారణతో ఉపాసించాలి.
స్వాత్మానం చ శ్రియం ధ్యాయేత్ అమృతప్లావనం తతః, కాలవంచనమ్ ఏతద్ధి సర్వముఖ్యం ప్రచక్షతే॥	శ్రియము (సర్వశ్రేయో - శుభప్రదము) అగు అమృతము స్రవించు తత్ ఆత్మనే ధ్యానించాలి. స్వస్వరూపమగు ఆత్మయే ధ్యాన వస్తువు. ఇది కాలమునకు అతీతమైనది. **'సర్వముఖ్యము'**.

మనసా చింతితం కార్యం మనసా యేన సిద్ధ్యతి, జలే అగ్ని జ్వలనాత్ శాఖా పల్లవాని భవంతి హి॥ నాధన్యం జాగతం వాక్యం విపరీతా భవేత్ క్రియా। మార్గే బిందుం సమాబధ్య వహ్నిం ప్రజ్వాల్య జీవనే, శోషయిత్వా తు సలిలం తేన కాయం దృఢం భవేత్।	అట్టివాడు (యోగశక్తిచే) మనస్సుతో చింతనము చేసిన ఏకార్యమైనా మనస్సుతోనే సిద్ధించుచున్నది. జలములో అగ్ని జ్వలితమై, ఆ అగ్ని శాఖోపశాఖలుగా అగుచున్నది. (మనస్సుతోనే మనస్సు సిద్ధిపొందు చున్నది). మనస్సుతో సిద్ధింపలేని లేదు. జలములో అగ్ని జ్వలకమై శరీరము దృఢముగా అగుచున్నది. జలముతోనే బీజము వృక్షము అగుచున్నది. యోగిపట్ల జాగరితమైన వాక్యము 'అధన్యము' కాదు. (చెప్పింది చెప్పినట్లు జరుగగలదు). క్రియలన్నీ విపరీతములుగా అవుతాయి. సుషుమ్నయందు కుండలినీ శక్తి ప్రయాణించు) మార్గమునందు 'బిందువు'ను సమాబంధనము చేసి, (హృదయ స్థానంలో గల) 'జీవనము' నందు వహ్ని (అగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి), జీవాత్మత్వమును తేజోభావన చేసి, సలిలము (జలము)ను శోషింపజేసి చేయు యోగాభ్యాసముచే ఆయోగియొక్క శరీరము దృఢముగా అగుచున్నది.
గుదయోని సమాయుక్త ఆకుంచతి ఏకకాలతః అపానమ్ ఊర్ధ్వగం కృత్వా సమానేన నియోజయేత్॥	(1) గుదయోనిని సమాయుక్తము చేయుటము (గట్టిగా బుద్ధి - శక్తితో ధారణ) (2) ఆకుంచనము (పైకి కదలించటము) ఈ రెండూ ఏకకాలంలో నిర్వర్తిస్తూ అపానమును (Down moving prana Energy)ని ఊర్ధ్వగతంగా చేసి 'సమానప్రాణము' (Energy placed in all parts of the body equally) నందు నియమించాలి.
04. స్వాత్మానం చ శివం ధ్యాయేత్ అమృత ప్లావనం తతః। బలం సమారభేత్ యోగీ మధ్యమ ద్వార భాగతః।	**'నా ఆత్మ ఆ శివస్వరూపమే'** అనునదే క్రమంగా ధ్యానముయొక్క ముఖ్య లక్షణము. స్వాత్మను సమస్త జీవులలోని అంతరాత్మగా (శివస్వరూపముగా) ధ్యానము చేయుచుండగా అమృతప్లావనము (జన్మ - మృత్యువులకు అవిషయమగు ఆత్మభావన) స్రవించగలదు. మధ్యమ (నడిమి) విభాగమునందు (అపాన-సప్రాణ ఏకత్వము అనే) యోగాభ్యాసముచే- యోగి ఆత్మతో యోగము సంకల్పించాలి. ఆతడు యోగబలవంతుడు కాగలడు
భావయేత్ ఊర్ధ్వగతి - అర్ధం ప్రాణ - అపాన సుయోగతః। ఏష యోగపరో దేహే సిద్ధి మార్గ ప్రకాశకః॥	(కుండలినీ శక్తియొక్క) ఊర్ధ్వగతి కొరకై ప్రాణ-అపానముల సంయోగత్వమును భావబలయోగంతో అనువర్తింపజేయాలి. ఇటువంటి యోగపరునిపట్ల (యోగాభ్యాసిపట్ల) సిద్ధిమార్గము ప్రకాశింపజేయగలదు.
యథైవ అపాంగతః సేతుః ప్రవాహస్య నిరోధకః తథా శరీరగాత్ ఛాయా జ్ఞాతవ్యా యోగిభిః సదా। సర్వాసామేవ నాడీనామ్ ఏష 'బంధః' ప్రకీర్తితః॥	ఏవిధంగా అయితే వేగముగా ప్రవహించు జల ప్రవాహము సేతువు (ఆనకట్ట)చే నిరోధించబడుచున్నదో, ఆ విధంగా శరీరసంబంధమైన విషయములు (జగత్తు మొదలైనవి - **'ఇవి సత్యమే! నిత్యమే'** - అను భావన వెనుకకుమరలుచూ, ఇదంతా) ఛాయామాత్రంగా యోగికి అనుభవమగు చున్నది. సర్వనాడులలో ప్రాణము సమానముగా ధారణ **'నాడీబంధము'** అనబడుచున్నది.
బంధస్య అస్య ప్రసాదేన స్ఫుటీ భవతి దేవతా। ఏవం చతుష్పథో బంధో మార్గత్రయ నిరోధకః। ఏకం వికాసయత్ మార్గం యేన సిద్ధాః సుసంగతః॥	'నాడీబంధ అభ్యాసము' యొక్క ప్రసాదముచే దేవతలు ప్రసన్నులగు చున్నారు. ఈ విధంగా ((1) పూరకము (2) కుంభకము (3) రేచకము (4) పునఃపూరకము అను రూపముగల చతుష్పథయోగసాధనచే మార్గత్రయము (ప్రాణ - అపాన - వ్యానములను) నిరోధకము అగుచున్నది. ఏ ఏకైక మార్గములో సిద్ధులు సుసంగతులగుచున్నారు. వారి బుద్ధి వికసించి, వారియొక్క జీవాత్మ సర్వాత్మత్వము సంతరించుకోగలదు. వారియొక్క బుద్ధి **'నాడీ బంధనము'**చే వికాసము పొందగలదు.

ఉదానం ఊర్ధ్వగం కృత్వా
ప్రాణేన సహ వేగతః
బంధోऽయం సర్వనాడీనామ్
ఊర్ధ్వం యాతి నిరోధకః।

'ప్రాణాయామాభ్యాసముచే - **"నాడులలో ప్రసరించు ప్రాణశక్తిని నిశ్చలముగా ధారణచేయుకుంభకము"** - అనే నాడీ బంధన యోగాభ్యాసముచేస్తూ 'ఉదానప్రాణము'ను బుద్ధితో ఊర్ధ్వముగా నడుపుచుండగా, కుండలిని బ్రహ్మరంధ్రమును సమీపించుచున్నది. (మూతను తెరచినట్లు) బ్రహ్మరంధ్రపు మూతను తొలగించుటకై - కుండలిని **ఊర్ధ్వయానము** జరుగ గలదు.

అయం చ సంపుటో యోగో
మూలబంధోऽపి అయం మతః।
బంధత్రయమ్ అనేనైవ సిద్ధ్యతి అభ్యాస యోగతః॥

ఈ 'మూలబంధయోగము'ను 'సంపుటయోగము' అని కూడా అంటారు. ఎందుకంటే ఈ అభ్యాసముచే (1) **ప్రాణ** (2) **అపాన** (3) **వ్యాన** ప్రాణ ప్రసరణలను ఏకం చేస్తుంది. (1) **ద్రష్ట** (2) **దర్శన** (3) **దృశ్యములను** - ఆత్మతో సంపుటం చేస్తుంది. ఆత్మయొక్క ఏకము, అఖండములు అనుభవమవగలదు.

దివారాత్రం అవిచ్ఛిన్నం
యామే యామే యదా తదా
అనేన అభ్యాసయోగేన
వాయుః అభ్యసితో భవేత్।
వాయావభ్యసితో వహ్నిః
ప్రత్యహం వర్ధతే తనౌ॥

రాత్రి-పగలు, యామ-యామము (జామ జాముకు) 'మూలబంధ యోగము' అనే 'ప్రాణాయామాభ్యాసము'చే **మూలాధారములోగల కుండలినిని ఉదాన (బంధన) ప్రక్రియ ద్వారా సుషుమ్న ఊర్ధ్వగతిగా నడిపించి, శిరో ఉపరిభాగమునగల బ్రహ్మరంధ్రపు మూత తొలగించటము' అనే అభ్యాసముచే** వాయువు అభ్యాసితము (ప్రాణ శక్తి ఉత్తేజితము) అవుతుంది.

వాయువు (ప్రాణశక్తి) దేహమంతా సమత్వము పొందుచూ ఉత్తేజితము అగుచుండగా, దేహంలో సర్వత్రా తేజోరూపమగు అగ్ని ప్రజ్వలితము, దేదీప్యమానము అగుచూ వృద్ధి చెందసాగుతుంది.

వహ్నౌ వివర్ధమానే తు
సుఖమ్ అన్నాది జీర్యతే।
అన్నస్య పరిపాకేన రసవృద్ధిః ప్రజాయతే!
రసే వృద్ధిం గతే నిత్యం
వర్ధంతే ధాతవత్ తథా।

దేహంలో 'వహ్ని (అగ్ని)' సమత్వంచేత అట్టి 'తేజోవృద్ధి' వలన ఆహార పదార్థములు (భోజ్యములు) తేలికగా జీర్ణము కాసాగుతాయి.

శరీరంలో ప్రవేశించిన అన్నము (ఆహారము, భోజ్యము) పరిపాకము (త్వరగా జీర్ణము) అవటంచేత శరీరంలో 'రసవృద్ధి' బాగుగా జరుగగలదు.

'రసవృద్ధి' యొక్క చర్య వలన శరీరంలో ప్రకాశత్వము అధికమై ధాతువృద్ధి, ధాతునిర్మలత్వము జరుగగలదు.

ధాతూనాం వర్ధనేనైవ
ప్రబోధం వర్ధతే తనౌ।
దహ్యంతే సర్వ పాపాని
జన్మకోటి ఆర్జితాని చ।

ఎప్పుడైతే ధాతువులు నిర్దోషత్వము, సమవృద్ధి జరుగుతూ ఉంటుందో, అప్పుడు శరీరము, మనస్సు, బుద్ధి ప్రబోధనము (Positively, Inspired, Inclined) - వర్ధనము పొందసాగుతాయి. ఆత్మప్రబోధము వర్ధిల్లుతుంది.

ఎప్పుడైతే ఆత్మప్రబోధము వర్ధిల్లసాగుతుండదో, అప్పుడు జన్మ - జన్మాంతరములుగా సంపాదించుకొన్న పాపకర్మ ఫలములు, అల్పదృష్టులు మొదలంట్లా భస్మము కాసాగుతాయి.

గుద - మేఢ్రాంతరాళస్థం
మూలాధారమ్ త్రికోణకమ్।

గుదము - మేఢ్రముల మధ్యగా (పొత్తికడుపు క్రింద గుదముపై వైపుగా) 'మూలాధారము' అనే త్రికోణాకార స్థానము ఈ దేహములో ఉన్నది.

శివస్య బిందురూపస్య స్థానం తద్ధి ప్రకాశకమ్।
యత్ర 'కుండలినీ' నామ పరాశక్తిః ప్రతిష్ఠితా,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే వాయుః,
యస్మాత్ వహ్నిః ప్రవర్ధతే,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే బిందుః,
యస్మాత్ నాదః ప్రవర్ధతే,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే హంసో,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే మనః।

అట్టి మూలాధారచక్రము శివునియొక్క మహాప్రకాశమగు 'బిందురూపము'నకు స్థానము.

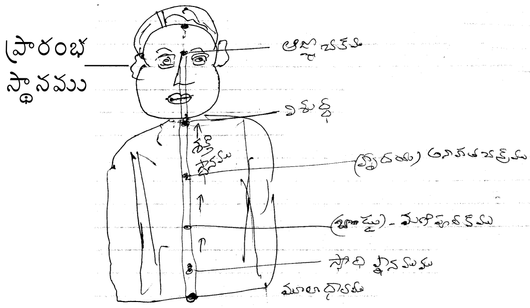
అట్టి మూలానామ శివప్రకాశక మహాబిందువు నందు- 'కుండలినీ' అనే పేరుతో చెప్పబడే 'పరాశక్తి' - ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.

ఆ మూలాధారాంతర్గత శివ ప్రకాశక బిందువు నుండి వాయువు (ప్రాణశక్తి), అగ్ని ఉత్పన్నమై దేహమంతా విస్తరిస్తూ ప్రవర్ధమానమగుచున్నాయి.

'బిందువు' ఉత్పన్నమగుచున్న చోటునుండే 'నాదము' కూడా జనించి ప్రవర్ధమానమగుచున్నది.

అక్కడి నుండే హంస (జీవుడు), ఆ జీవునియొక్క మననశక్తి రూపమగు 'మనస్సు' కూడా ఉత్పాదకమై విశ్వమంతా విస్తరించినదై ఉంటున్నది.

05. | **మూలాధారాది షట్(6) చక్రం**
| **'శక్తిస్థానమ్' ఉదీరితమ్।**
| **కంఠాత్-ఉపరి మూర్ధాంతం**
| **'శాంభవంస్థానమ్' ఉచ్యతే!**



'మూలాధారము' నుండి బయల్వెడలి స్వాధిష్ఠానము → మణిపూరకము → అనాహతము→విశుద్ధము→ఆజ్ఞాచక్రములు స్థానముగాగల షట్ (6) చక్రస్థానములను కలిపి **'శక్తిస్థానము'** అని పిలుస్తున్నారు.

కంఠము నుండి ప్రారంభమై, ఊర్ధ్వంగా (పైపైపుగా) మూర్ధ్ని వరకు **'శాంభవీస్థానము'** - అని పిలువబడుతోంది.

నాడీనామ ఆశ్రయః పిండో।
నాడ్యః ప్రాణస్య చ ఆశ్రయాః।
జీవస్య నిలయః ప్రాణో।
జీవో హంసస్య చ ఆశ్రయః।
హంసః శక్తేః అధిష్ఠానం
చరాచరమ్ ఇదగ్ం జగత్॥

నాడులకు **'పిండము'** ఆశ్రయము.

నాడులు **'ప్రాణమునకు'** - ఆశ్రయము.

జీవునకు **'ప్రాణము'** - నిలయము (ఆశ్రయము).

హంసకు **'జీవుడు'** - ఆశ్రయము.

శక్తికి **'హంస'** - అధిష్ఠానము! (ఆశ్రయము).

ఈ చరాచర జగత్తు - హంస స్వరూపము. (హంస = సోఽహమ్)

నిర్వికల్పః, ప్రసన్నాత్మా
ప్రాణాయామమ్ సమభ్యసేత్।

అట్టి ఉత్తరోత్తర సారూప్యస్వస్థితి కొరకై యోగాభ్యాసి నిర్వికల్పుడై (సర్వజగత్ కల్పనలను వదలినవాడై, ప్రసన్నాత్ముడై ఉత్సాహ-ధైర్య-సాహస- మహదాశయములతో) **ప్రాణాయామమును శ్రద్ధగా, ప్రతిదినము అనేకసార్లు శ్రద్ధగా ఆచరించును (అభ్యసించును) గాక!**

సమ్యక్ బంధ త్రయస్థోఽపి
లక్ష్య - లక్షణ కారణమ్,
వేద్యం సముద్ధరేత్ నిత్యం
సత్య సంధాన మానసః।
రేచకం పూరకంచైవ
కుంభ మధ్యే నిరోధయేత్।

యోగి సమ్యక్ భావనతో బంధత్రయము ఆచరిస్తూనే, అంతటితో తృప్తిపడి ఊరుకోకూడదు. మనస్సును పరమసత్యమగు సర్వత్రా ఆత్మదర్శన - అనుసంధానమును చేస్తూ, ఆత్మయొక్క అప్రమేయత్వ - నిత్యత్వ - సత్యత్వ ధర్మములను బుద్ధితో ఎరుగుచూ, **జీవాత్మత్వమును సముద్ధరించి - పరమాత్మతో ఏకత్వమును సదా సిద్ధించుకోవాలి.** (అనుక్షణికం చేసుకోవాలి).

రేచక (గాలి వదలటం) - పూరకం (గాలి నింపటం)...అను ప్రక్రియ మధ్యగా **కుంభకముచే** ప్రాణమును నిరోధించాలి. వాయువును నిలిపి ఉంచటము అభ్యసించాలి.

దృశ్యమానే పరే లక్ష్యే
బ్రహ్మణి స్వయమ్ ఆశ్రితః
బాహ్యస్థ విషయం సర్వమ్
'రేచకః' సముదాహృతః॥

పరమార్థములు

రేచకము : కేవలము 'గాలిని వదలటము' అని శరీర సంబంధంగా అర్థపరిమితము కాకూడదు. మరి? **'ఈ దృశ్యమానమై కనబడేదంతా స్వయముగా సర్వదా పరబ్రహ్మమే'** - అనే మనో మననము, బుద్ధి నిశ్చయములతో - **బాహ్యముగా కనిపించే సర్వ విషయములు భాహ్యముననే వదలి ఉండటము రేచకము.**

పూరకం శాస్త్ర విజ్ఞానం।
కుంభకమ్ స్వగతమ్ స్మృతమ్।
ఏవమ్ అభ్యాస చిత్తశ్చేత్
స ముక్తో, న అత్ర సంశయః॥

పూరకము : 'ఆత్మ' గురించి శాస్త్రములు చెప్పు విజ్ఞానమును సముపార్జించుకోవటమే పూరకము.

కుంభకము : ఆత్మను అంతరముగా దర్శిస్తూ, కేవలమగు ఆత్మయే తానై ఉండటము. "ఈ సమస్తము నేనైన నేను" అను అను భావనయే **కుంభకము.**

ఎవ్వడు ఈ విధములైన రేచక - పూరక -కుంభకములను చిత్తముతో అభ్యాసముగా కలిగి ఉంటాడో, ఆతడు ముక్తుడే. సందేహమే లేదు.

‘కుంభకేన సదా ఆరోప్య
కుంభకేనైవ పూరయేత్’।
కుంభేన కుంభయేత్ కుంభమ్
తదంతస్థః పరం శివమ్।
పునరాస్ఫాలయేత్ అద్య (ఆస్ఫాలయే దద్య)
సుస్థిరం కంఠముద్రయా।

ఓ నిదాఘ మహాశయా!

ఎల్లప్పుడూ కూడా → కుంభకముతో కుంభకమును ఆరోపించి (భావించి, బుద్ధితో సమన్వయించుకొని) కుంభకములో సర్వమును పూరించి వేసి ఉండాలయ్యా! **“నాతో సహా మనందరము పరమాత్మ స్వరూపమే”** - అనే కుంభక కుంభకమును భావన చేయాలి.

కుంభముతో-**అంతరహృదయ అభ్రాంత మధ్య- హృదయాంతరంగుడగు, సర్వస్వరూపుడగు పరమశివుని - కుంభస్వరూపముగా కుంభకము చేయాలి. “నేనైన నేనుగా సందర్శించాలి”.**

తిరిగి కంఠముద్రతో (పైన చెప్పుకొనియున్న ‘శాంభవీముద్ర’తో) - పునః (మరల) శివభావన, శివస్వరూపములను ఆస్ఫాలనము చేయాలి. (పీఠముపై శివలింగము వలె కంఠముపైగల ముఖమును శివలింగముగా భావన చేయాలి)

వాయూనాం గతిమ్ ఆవృత్య
ధృత్వా పూరక కుంభకౌ,
సమహస్త యుగం భూమౌ
సమం పాదయుగం తథా,
వేధక క్రమ యోగేన
చతుష్పీఠం తు వాయునా,
ఆస్ఫాలయేత్ మహామేరుం
వాయువక్త్రే ప్రకోటిభిః।

వేదక (మార్గ) త్రయయోగము (లేక) చతుష్పీఠయోగము

- వాయువుయొక్క గతి (Its routine movement)ని త్రిప్పి వెనుకకు మరల్చి, (లేక) స్వా-అధీనములోకి తెచ్చుకుంటూ....
- వాయు పూరక - కుంభకములతో (Air inward pulling and holding) ధారణచేస్తూ....
- రెండు చేతులను భూమిపై సమముగా ఆనించి ఉంచుతూ
- అట్లాగే రెండు పాదములను కూడా సమంగా నేలపై ఆనించి ఉంచుచూ
- ఇటువంటి ‘వేధకత్రయ - అభ్యాసము’తో
- వాయువుతో ‘మహామేరువు’ అనబడు వాయు వక్త్రమును (గాలిచే ముఖమును పూరించి) ధారణ చేయాలి. (ప్రాణతత్త్వమును ప్రాణ - అపాన - వ్యాన - సమానములను) ఆస్ఫాలనము (వణికించటము, ఒరిపిడి) చేయాలి. (వాయువును ముఖములో నిశ్చలంచేసి, మిగతా శరీరములో ‘చాలనము’ చేయాలి.

పుట ద్వయం సమాకృష్య
వాయుః స్ఫురతి సత్వరమ్।
సోమ సూర్య అగ్ని సంబంధాన్
జానీయాత్ అమృతాయ వై,
మేరు మధ్యగతా దేవాః
చరంతే మేరుచాలనాత్॥

పుట ద్వయమును (ప్రాణ - అపానములను) పరస్పర సమాకర్షణము చేయుచుండగా సత్వరము ప్రాణశక్తి అనుభవరూపంగా స్ఫురించసాగుతుంది.

మార్పు-చేర్పులు లేనట్టి **‘అమృతము’**యొక్క అనునిత్యానుభవము కొరకై సోమ (చంద్ర / ఇడ) - సూర్య (పింగళ) - అగ్ని (పింగళ)....తత్త్వములను దేహములో గుర్తిస్తూ తెలుసుకొని ఉండాలి. భావించాలి. ఉపాసించాలి. **‘మేరుచాలనము’** అను యోగాభ్యాసముచే మేరువును (వెన్నెముకను) చలింపజేయు చుండగా మేరుగతులైన దేవతలు కూడా కదులసాగుతారు.

అదౌ సంజాయతే క్షిప్రం
వేధో అస్య బ్రహ్మ గ్రంథితః।
బ్రహ్మ గ్రంథిం తతో భిత్వా
విష్ణు గ్రంథిం భినత్త్యసౌ।
విష్ణు గ్రంథిం తతో భిత్వా
రుద్ర గ్రంథిం భినత్త్యసౌ।

యోగాభ్యాసము కొనసాగుచుండగా వేధ (మార్గము) నిర్మితమై, (సుషుమ్నలో ప్రవేశించిన కుండలినీ దివ్యశక్తి ఊర్ధ్వగతమగుచుండగా) మొదట **బ్రహ్మగ్రంథి** (‘ఈ సృష్టి ఎవ్వరో బాహ్యంగా ఉండి సృష్టించారు కదా!’ అనే కల్పన) భేదనము పొందగలదు.

ఆ తరువాత కుండలినీ శక్తి కంఠ ప్రదేశము వరకు విస్తరించుచుండగా, ‘ఈ సృష్టి సంరక్షించు అభిమానము’ అనే విష్ణుగ్రంథి విభేదనమగు చున్నది. **విష్ణుగ్రంథి** భేదనము తరువాత (శాంభవీస్థానము చేరిన) కుండలినీశక్తి **రుద్రగ్రంథిని** కూడా భేదనము చేస్తోంది.

06. రుద్రగ్రంథిం తతో భిత్వాత్,
ఛిత్వా మోహమలం తథా,
అనేక జన్మ సంస్కార
గురుదేవ ప్రసాదతః।
యోగాభ్యాసాత్ తతో వేధో
జాయతే తస్య యోగినః।

ఆ విధంగా రుద్రగ్రంథి భేదమైన తరువాత, గురుదేవుల అనుగ్రహం సంపాదించుకొని 'మోహము (Illusion, Misconceptions, Distractions)' అనే అనేక జన్మార్జితమలమును (దోషమును) కడిగివేసుకోవాలి.

యోగాభ్యాసముచే యోగికి 'వేధ' (మోక్షస్థితికి, అఖండాత్మాఽహమ్ స్థానమునకు మార్గము)....సులభతరమవగలదు. (వేధము = మార్గము)

ఇడా పింగళయోః మధ్యే
సుషుమ్నా నాడి మండలే
ముద్రా బంధ విశేషేణ
వాయుం ఊర్ధ్వం చ కారయేత్।

'ఇడ'- 'పింగళ' నాడులకు మధ్యగా ఉన్నట్టి అగ్నితేజోరూపమగు 'సుషుమ్న' నాడి మండలము (Zone of Inner Recess of Sushumna) నందు (ప్రాణ-అపాన సమత్వముతోకూడిన) ముద్రాబంధన విశేషముతో వాయువును ఊర్ధ్వముఖంగా గమనము చేస్తూ రావాలి.

హ్రస్వో దహతి పాపాని।
దీర్ఘో మోక్ష ప్రదాయకః।
ఆప్యాయనః ప్లుతోవాపి
త్రివిధ ఉచ్చారణేన తు,
<u>తైలధారమ్ ఇవ అ(వి)చ్ఛిన్నం,</u>
<u>దీర్ఘ ఘంటా నినాదవత్,</u>
అవాచ్యం ప్రణవస్య అగ్రం
యస్తం వేద స వేదవిత్॥

ప్రాణాపానముల సమరస రూప హ్రస్వ (చిన్న) అభ్యాసము ('ఓం'ను హ్రస్వముగా ఉచ్చరిస్తూ ఉండగా అట్టి హ్రస్వప్రణవము) సర్వపాపములను దహించివేస్తుంది. దీర్ఘమైన ప్రాణోపాసన ప్రణవోచ్ఛారణ ఈ జీవునికి మోక్షప్రదము - అగుచున్నది. ప్రారంభంలో పాపాలు తొలగుతాయి. దీర్ఘ కాలం అభ్యాసిస్తే మోక్షమే లభించగలదు.
ప్రణవోచ్చారణలోని 'మ్మ్మ్' అనుప్లుతము, - ఆప్యాయమును విస్తరింపజేస్తుంది. ఇవి '3' విధముల ఉచ్చారణలు. (ప్లుతము - స్వరము)
(1) తైలధారవలె అవిచ్ఛినంగాను, (2) గంటయొక్క సుదీర్ఘ నినాదంగాను (3) ప్రణవముయొక్క చిట్టచివర అవాచ్యము (కేవల మౌనము) గాను రూపు దిద్దుకుంటుంది.

అట్టి ప్రణవోచ్చారణవిధి ఎరిగిన వాడు వేదవేత్త.

హ్రస్వం బిందుగతమ్ దైర్ఘ్యం
బ్రహ్మరంధ్రగతం ప్లుతమ్।
ద్వాదశాంతగతం మంత్రం
ప్రసాదం మంత్ర సిద్ధయే॥

మంత్రసిద్ధికై, పవిత్రతకొరకై ప్రణవమును - హ్రస్వముగాను బిందుగతంగాను, దీర్ఘగతంగాను చేస్తూ స్వరమును -అజ్ఞానచక్రము నుండి బ్రహ్మ రంధ్రము వరకు - ఆవలగల ద్వాదశాంతమువరకు ప్రవేశింపజేయాలి. ఈవిధమైన సాధనచే మంత్రసిద్ధిరూపంగా హృదయ పవిత్రత సిద్ధించుచున్నది.

సర్వవిఘ్న హరశ్చ అయం
ప్రణవః సర్వదోష హా।
ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ
తథా ప్రచయః (పరిచయః) తథా।
నిష్పత్తిశ్చేతి కథితాశ్చ తస్రః తస్య భూమికాః॥

'ఓం'కార ప్రణవోచ్చారణోపాసన → సర్వ విఘ్నములను, సర్వ దోషములను హరించివేయగలదు.

ప్రణవముయొక్క భూమికలు

(1) ఆరంభము (2) ఘటము (3) పరిచయము (4) నిష్పత్తి

ఈ నాలుగు ప్రణవముయొక్క భూమికలు.

<u>ఆరంభ భూమిక</u>

07. కరణత్రయ సంభూతమ్
బాహ్యం కర్మ పరిత్యజన్
అంతరం కర్మ కురుతే
యత్ర 'ఆరంభః' స ఉచ్యతే।

(1) ఆరంభ భూమిక :

'మనస్సు - వాక్కు - కాయము' అనబడే 'కరణత్రయము'చే నిర్వర్తించబడు బాహ్యకర్మలన్నీ బాహ్యమునసే వదలివేసి (స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్ బాహ్యాన్, చక్షుః చ ఏవ అంతరో భృవే) అంతరంగమున 'కర్మ' నిర్వర్తించటమును **'ఆరంభ భూమిక'** - అని పిలుస్తారు. సమస్త కర్మలు అత్యవసరమైనంత వరకే పరిమితము చేస్తూ, వాటినికూడా 'సంగము' త్యజించి, "కర్తవ్యమితి" భావనతో పరమాత్మకు సమర్పించుచూ ఉండటము - "ఆరంభ భూమిక" అనబడుచున్నది.

ఘటా భూమిక

వాయుః పశ్చిమతో వేధం
కుర్వన్ ఆపూర్య సుస్థిరమ్
యత్ర తిష్ఠతి, సా ప్రోక్తా
ఘటాఖ్యా భూమికా బుధైః।

(2) ఘటాఖ్య భూమిక : వాయువును పశ్చిమముగా (ఇడలో) 'వేద' (Pull) చేయుచు, నింపి స్థిరముగా ధారణ చేసి ఉంచు స్థితిని - **'ఘటభూమిక'** - అని బుధులచే (విజ్ఞులచే) చెప్పబడుతోంది. (వాయుకుంభకము).

ప్రచయ భూమిక

న స జీవో, న నిర్జీవః
కాయే తిష్ఠతి నిశ్చలమ్
యత్ర వాయుః స్థిరః
ఖే స్యాత్
సేయం ప్రచయ భూమికా।

(3) ప్రచయా భూమిక - ఎప్పుడైతే యోగి - సజీవుడు (బ్రతికియున్న వాడు) గాని, నిర్జీవుడు (మరణించినవాడు) గాని ఏ మాత్రము కానివాడై, నిశ్చల మనో శరీరయుతుడై ఉంటాడో, శరీరమున వాయువు స్వాభావికంగానే నిశ్చలమై, స్థిరత్వము పొందినదై యుంటుందో, దేహ-దృశ్యములకు అతీతమైన మనో స్థితిని సిద్ధించుకొని ఉంటాడో, - అట్టి యోగి '**ప్రచయభూమిక**'లో ఉన్నవాడగుచున్నాడు.

నిష్పత్తి భూమిక

యత్ర ఆత్మనా సృష్టిలయౌ
జీవన్ముక్తి దశాంగతః
సహజః కురుతే యోగం
సేయం నిష్పత్తి భూమికా ఇతి॥

(4) నిష్పత్తి భూమిక - ఎప్పుడైతే యోగియొక్క దృష్టి - అవగాహనలలో ఈ సమస్త సృష్టి కూడా స్వభావముగా, సహజంగా లయమై, **ఇదంతా సర్వదా ఆత్మకు అభిన్నమై ఉంటుందో, అట్టి సహజయోగస్థితి** పొంది, ఈ జీవుడు '**జీవన్ముక్తదశ**'కు చేరినవాడగుచున్నాడు. అట్టి జీవన్ముక్త స్థితిని '**నిష్పత్తి భూమిక**' అని పిలుస్తున్నారు.

ఏతత్ ఉపనిషదం యో అధీతే...
సో అగ్నిపూతో భవతి।
స వాయుపూతో భవతి।
సురాపానాత్ పూతో భవతి।
స్వర్ణస్తేయాత్ పూతో భవతి।
స 'జీవన్ముక్తో' భవతి।
తదేతత్ ఋచ అభ్యుక్తమ్।

ఎవ్వరైతే ఈ వరాహోపనిషత్ ప్రవచించు తత్త్వమును - అధ్యయనం చేస్తారో, అట్టివారు....

- అగ్నివలె వాయువు వలే పవిత్రులౌతారు.
- సురాపానము, బంగారము దొంగిలించటము మొదలైన మహాపాపములనుండి విముక్తులై బుద్ధిని శుద్ధి చేసుకోగలరు.

అట్టివాడు జీవన్ముక్తుడగుచున్నాడు.

వేదములచే గానము చేయబడినదే ఈ ఉపనిషత్‌లో వివరించబడింది.

తద్విష్ణోః పరమమ్
పదగ్ం సదా పశ్యంతి సూరయః
దివీవ చక్షుః ఆతతమ్॥
తత్ విప్రాసో విపన్యవో
జాగృవాగ్ం సః సమింధతే
విష్ణోః యత్ పరమమ్ పదమ్॥

దివ్యమగు, పవిత్రమగు చక్షువులు (జ్ఞానమయముగు దృష్టి)ని సంపాదించుకొన్న సూరులగు ప్రాజ్ఞులు - **సర్వస్వరూపమగు, పరమమగు 'విష్ణుతత్త్వము'నే** అంతటా, అన్నిటా దర్శించుచున్నారు.

వేదాధ్యయనము చేసిన విప్రులు సర్వ అడ్డంకులు తొలగించుకొన్నవారై ఆత్మయందు సర్వదా జాగృతులై **పరమపదమగు విష్ణుతత్త్వము**నందు ప్రవేశించి '**సోఽహమ్ విష్ణుమ్**' సిద్ధించుకొనెదరు.

ఇతి వరాహోపనిషత్

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥

ఇతి వరాహోపనిషత్ సమాప్తా॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥